ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2009 №11/80/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖУРНАЛ

НОЯБРЬ

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

С комментариями врачей:
Ванина А.И.
Гранковой Т.М.
Гусейновой З.Г.
Елисеевой Б.К.
Клюенковой Г.Н.
Наумова Д.В.
Никольской Т.Е.
Печеневского А.В.

ЗАЩИТИТЕ СЕРДЦЕ капсулами ОмегаТрин

Швейцарские капсулы ОМЕГАТРИН – это сила трех антихолестериновых Омега-кислот для здоровья вашего сердца и сосудов. Предотвращает развитие ишемической болезни.

Действие ОМЕГАТРИНА:

Омега-3 – способствует снижению уровня холестерина, улучшает кровоток, активизирует работу мозга.
Омега-6 – укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность и тонус.
Омега-9 – препятствует образованию холестериновых бляшек, обеспечивает сердечную мышцу энергией.

Капсулы ОМЕГАТРИН – эксклюзивная формула, в 3 раза лучший результат!

Эффективность подтверждена исследованиями в Центральном клиническом госпитале Министерства обороны РФ.

Спрашивайте в аптеках

ОмегаТрин – тройная защита от холестерина!

Продукция компании Newman nutrients (Швейцария)

Информация по телефону: (495) 686-0842

БАД, не является лекарством. С.Г.Р. № 77.99.23.3.У.9973.12.07 от 14.12.2007 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" ноябрь 2009 №11/80

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Ирина СОЛОШЕНКО/ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

ВНИМАНИЕ! Начинается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2010 года. Напоминаем, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

· **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 05.11.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 198040 экз. Цена свободная. Заказ № 2609.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ 6

Гипертоник – не значит хроник (С.Г. Чойжинимаева) 6

Гипертония, вегето-сосудистая дистония, гипотония, головные боли, головокружение, шум и звон в ушах, лимфогранулематоз, снижение уровня сахара в крови, тромбофлебит

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА 16

Острые синуситы (Г.Н. Клюенкова) 16

Гайморит, синусит, ангина, насморк, простуда, астма, бронхит, кашель, ларингит, боль около уха, воспаление легких, грипп, отит хронический, фарингит хронический

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ 35

Как наладить пищеварение после отравления (Д.В. Наумов) 35

Геморрой, свищ, глисты, нормализация работы кишечника, опущение желудка, очищение, язва 12-перстной кишки, язва желудка

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ 49
И вновь о мочекаменной болезни (А.В. Печеневский) 49
Камни в почках, киста, простатит, цистит, холецистит хронический, энурез

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ 63
Щитовидка, сахарный диабет

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ 73
Чернобыльник спасает от многих болезней (Т.Е. Никольская) 73
Бессонница, депрессия, миозит, невралгия тройничного нерва, воспаление седалищного нерва

БОЛЕЗНИ КОЖИ 82
Если поставлен диазноз «дерматомикоз» (Б.К. Елисеева) 82
Дерматомикоз, бородавки на подошвах, витилиго, герпес на губах, грибок на ногтях ног, омоложение, окрашивание волос, потеют руки, укрепление волос и ногтей, псориаз, угри на лице, чесотка, экзема сухая

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ 103
Подагра, вросший ноготь, грыжа пупочная, грыжа межпозвонковая, жировик, липома, натоптыши, нарывы, ссадины, занозы, ожоги, пролежни, раны, порезы, трещины на пятках, ладонях, фурункулез, чирьи на ногах, шпоры пяточные, полипы, панариции, фурункул

ИЩИТЕ СВОЮ МЕТОДИКУ!

Допустим, у вас трудноизлечимая болезнь. Врачи сказали, что это на всю оставшуюся жизнь. Но так ли это на самом деле? С одной стороны, как бы, да. Если идти общим путем, то выхода нет. А если прибегнуть к нестандартным способам? Если поискать, попробовать то и это, наверняка найдется решение проблемы. Приведу вам пример «с потолка». Речь пойдет о ...челночной дипломатии, есть такая методика.

Ставим на первый взгляд не решаемую задачу: женить простого русского мужика на дочери американского миллиардера. Нереально? А как вам такая комбинация. Едем в глухую сибирскую деревню, находим подходящего по возрасту Ивана и говорим ему:

— Хочешь жениться на американке?

Он в ответ:

— А зачем мне американка, у нас своих баб полно.

— А она — дочь американского миллиардера.

— А-а, ну это меняет дело,— соглашается Иван.

Тогда мы едем в Швейцарию и приходим в правление швейцарского банка. Говорим:

— Хотите, чтобы президентом вашего банка стал сибирский мужик?

Они отвечают:

— Фу, как это неприлично!

— А он — зять американского миллиардера.

— Тогда это меняет дело!

Затем мы летим в Америку, приходим к Рокфеллеру и говорим:

— Хотите, чтобы ваша дочь вышла замуж за простого русского мужика?

Рокфеллер морщит лоб:

— У нас в семье принято выдавать дочерей за финансистов.

— А он как раз президент швейцарского банка.

— А, ну это другое дело. Сюзи, иди сюда!

Приходит Сюзи, папа ей говорит:

— Мы нашли тебе отличного жениха, он — финансист.

Сюзи, скривив рот:

— Эти финансисты такие тщедушные...

— А этот — ядреный сибирский мужик!

— А-а, ну это меняет дело!

Как говорится, в каждой шутке есть доля шутки. Мораль же этой басни такова: можно решить любую, казалось бы, не решаемую проблему, стоит только поискать нужную методику. Нынешний, 11-й номер «Предупреждения Плюс» содержит массу примеров из практики читателей вестника «ЗОЖ» по поводу избавления от многих, на первый взгляд неизлечимых болезней. Кроме того, мы снабдили читательские рецепты комментариями и материалами специалистов. Все они — врачи нового типа, то есть получившие официальное медицинское образование и «положившие глаз» на народную медицину.

И последнее. Заканчивается подписка на наши издания на 1-е полугодие 2010 года. Не забудьте, что она — лучший подарок к Новому году и вам самим, и вашим близким! Мы все время совершенствуемся и готовим для вас массу интересных и полезных материалов. Поддержите и вы нас.

Пишите, наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 12-й номер выйдет 17 декабря 2009 г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ГИПЕРТОНИК — НЕ ЗНАЧИТ ХРОНИК

Гипертония

Если человек средних лет обратится к терапевту с жалобой на повышенное давление, ему наверняка пропишут таблетки, которые придется принимать всю оставшуюся жизнь. Что вы хотите: гипертония — болезнь хроническая, что в переводе на разговорный язык значит неизлечимая. Однако врачи тибетской медицины так не считают и готовы научить наших читателей, как вернуть артериальное давление в норму.

Типичная картина начальной стадии гипертонии: давление повышается у людей решительных, эмоциональных, несдержанных, вспыльчивых, с желчным или паническим характером, склонных впадать в такие состояния, как тревога, гнев, раздражительность, любящих долго обсасывать случившиеся неприятности. Почти всегда повышенное давление является следствием нарушения сна и болезней почек.

Порой резкий подъем давления наблюдается не сразу после нервного срыва, а, скажем, через два-три дня после него, может совпасть с плохой метеорологической обстановкой или с одним из дней особого положения Луны — новолуния, полнолуния или четвертей лунных фаз.

Чтобы не допустить печального развития событий, человек, у которого артериальное давление стало периодически повышаться, должен так скорректировать свой образ жизни, свое питание, чтобы исключить способствующие этому факторы.

Начнем с **питания**. Оно должно стать раздельным. Пусть не строго в соответствии со всеми требованиями этой кон-

цепции, но следите хотя бы за тем, чтобы белки не попадали в организм одновременно с углеводами. Это несколько непривычно для российской традиции организации застолий. Предстоит усвоить такую истину, что хлеб — полноценный самостоятельный продукт питания, а не сопровождающий мясные и рыбные блюда, супы и закуски. Он содержит сложные углеводы, из которых строится холестериновый комплекс. Хотите съесть кусок хлеба — съешьте. Но курицу или заливную рыбу, а также супы будете есть через три-четыре часа уже без хлеба.

Кроме простейшего соблюдения принципа раздельного питания нужно исключить из рациона излишки соленого, кислого, горького и острого. Что значит излишки? Если вы любите чеснок, съешьте не больше зубчика, причем вместе с другими продуктами, но не головку. Если вас тянет на соленые огурчики, возьмите несколько кружочков, но не два огурца. Умеренность необходима в отношении к маринованным и соленым грибам, помидорам, селедке. Допустимый предел употребления соленого — когда вы еще не хотите пить. Перебор кислого истощает печень и выражается в характерной гримасе, когда сводит челюсти. Острое не должно обжигать глотку: внутри не должно все гореть. Горький вкус, улучшающий работу сердца, дает мускатный орех (порошок, взятый на кончике ножа, можно добавлять к любым блюдам или сделать отвар в 100 мл воды и выпить его за один день).

Кандидату в гипертоники придется отучить себя от жареных блюд, заменяя их вареными и приготовленными на пару. Кроме того, противопоказаны жирные продукты, за исключением сала, которое дает полезный холестерин, поэтому ломтик сала, особенно в зимнее время года, допустим. Но и здесь не следует злоупотреблять: 50 г в день — предел.

Вместо соли можно использовать соевый соус, дающий соленый вкус. Морская соль лучше хлористого натрия. Щепотку, отваренную в 100 мл воды, пейте в течение дня.

Основа в лечении гипертонии — *изменение духовной и психологической стороны бытия*: необходимо следить за

своими эмоциями, не допускать их зашкаливания, вспышек гнева, тоски, уныния, повседневной гневливости. Кто не добьется улучшения своего характера, тому не победить гипертонию.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук.

БАГУЛЬНИК И ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ГРЕЮТ НОГИ

Вегето-сосудистая дистония

Долгое время мерзли ноги, приходилось ходить в носках и летом, и зимой и даже спать в них. Спаслась такой настойкой:

купила в аптеке пачку **багульника**, всыпала в стеклянную банку, обернула ее чем-то темным и залила литром яблочного уксуса. Поставила в темное теплое место на 21 день. Этой настойкой утром и вечером растирала стопы и, не вытирая, надевала теплые носки.

Сейчас обхожусь без носков, но хоть раз в неделю все же растираю ноги.

Еремина В.А., вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Я думаю, что рецепт окажет положительное действие, так как **багульник**, обладая *сосудорасширяющим действием, улучшит кровоток в капиллярах*, а раздражающий эффект **яблочного уксуса** окажет положительное воздействие на *кровоток в сосудах нижних конечностей*. Тем самым улучшится кровообращение, усилится приток крови, и ноги перестанут мерзнуть.

ДЕРЖУ ДАВЛЕНИЕ ... В РУКАХ

Гипертония

Мне от *высокого давления* хорошо помогает **гречка.** Когда чувствую, что оно поднимается,

беру одну ст. ложку сухой гречки, высыпаю в полстакана кефира или простокваши и сразу выпиваю.

Дело, думаю, в том, что гречка, попадая в желудок, начинает через его стенки забирать из организма лишнюю жидкость — и давление быстро падает.

Таким способом я поставила давление на место.

Комлева Н.М., вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Довольно странный способ снижения давления. Вызывает большое сомнение, что одна столовая ложка сухой гречки способна «забирать из организма» столько жидкости, чтобы оказать влияние на артериальное давление. Рецепт более применим для *улучшения моторики желудочно-кишечного тракта,* при *дискинезиях.* Вероятнее всего, снижение давления у читательницы Комлевой Н.М. связано с эффектом самовнушения, что тоже немаловажно!

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ МАНЖЕТКИ

Гипертония

Многие люди страдают от *повышенного артериального давления.* А я в свои 84 года после двух тяжелых гипертонических кризов (220 х 100) совершенно забыла о болезни.

Каким образом? Каждый год в мае-июне хожу в парк и собираю траву **манжетку**.

Тщательно мою ее проточной водой, затем еще раз — кипяченой водой и сушу в тени. Сухую траву пропускаю через мясорубку и складываю в стеклянную банку. И каждый раз, когда пью чай, я завариваю 1 ч. ложку заготовленной манжетки.

При длительном употреблении такого напитка давление полностью нормализуется. Это проверено многими годами.

Игдалова М.М., вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Манжетка обыкновенная обладает *противовоспалительным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим эффектом,* в связи с чем очень широко применяется при различных *воспалительных заболеваниях.* Влияние на артериальное давление сомнительно. Поэтому данный рецепт рекомендовала бы при *бронхитах, кровотечениях, язве желудка и поносах.*

КАК КАЛИНА ПОМОГЛА

Гипертония

Предлагаю свой рецепт *снижения артериального давления*.

Прокрутите через мясорубку 1 кг калины, добавьте 1 кг меда и 0,5 л хорошего коньяка. Размешайте в трехлитровой банке и, закрыв крышкой, поставьте на месяц в темное место, периодически перемешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

Свежесобранную калину можно хранить в стеклянной банке в холодильнике, залив доверху холодной водой. Она не потеряет своих качеств до нового урожая.

Головнин В.В., вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Великолепное средство для *расширения сосудов, улучшения кровотока и обмена веществ*. Действительно, в небольших дозах алкоголь положительно влияет на тонус сосудов. А сочетание его с **калиной и медом**, обладающих успокаивающим, противоотечным, антиоксидантным, сосудорасширяющим и спазмолитическим эффектом, способствует *снижению артериального давления*.

ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ

Гипертония, гипотония

От *повышенного давления*:

в 1 ч. ложку сахарного песка добавить 5 капель нерафинированного растительного масла и сосать, как конфету. Делать 1 раз в сутки.

От *низкого давления*:

нужно истолочь **лавровый лист** помельче и положить под язык, сосать 5 минут, остатки выплюнуть.

Захарова Р.И., вестник «ЗОЖ» № 5,2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: От повышенного давления. Весьма странный рецепт для *нормализации давления*. Вероятнее всего, эффект наступает от психологического воздействия самой процедуры – переключения внимания на сосательный рефлекс. Может привести к снижению давления у людей эмоциональных.

От низкого давления.

Лавровый лист обладает *успокаивающим действием*, а также легким *мочегонным эффектом* и вряд ли приведет к повышению артериального давления. А вот **масло лаврового дерева** способствует повышению тонуса за счет возбуждающего эффекта. И, возможно, приведет к *незначительному подъему АД*. Я бы рекомендовала при *снижении давления* применение **элеутерококка** в виде настойки:

нужно взять 100 г измельченных корней элеутерококка и настоять в 150 мл 45%-го спирта 3 недели, затем процедить. Принимают по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как сильное тонизирующее средство при физическом и умственном переутомлении, общей слабости организма и пониженном артериальном давлении.

БЕЗ КАЛЕНДУЛЫ НЕ ОБХОДИМСЯ

Головные боли, повышение работоспособности

За свои 75 лет я не раз убеждался в целебных свойствах **настойки календулы**. В нашей семье без нее не обходимся, тем более что ее легко приготовить в домашних условиях. Растет календула в нас в саду.

20 г цветков заливаю 100 мл 70%-го спирта и настаиваю 2 недели. Принимаю обычно по 20-30 капель трижды в день за 20 минут до еды.

Исчезают *головные боли, улучшается сон, повышается работоспособность*.

Ричняк В., вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Прекрасный рецепт для *улучшения работоспособности и уменьшения головных болей*. **Календула**, обладая тонизирующим действием на сердечную мышцу, улучшая ритм сердца, усиливает деятельность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, противовоспалительный и антитоксический эффект календулы способствует *выведению шлаков из организма*, уменьшению отеков, тем самым *уменьшая головные боли*, и *снижению давления*. Спиртовая настойка способствует также расширению сосудов и улучшению кровотока, усиливая работоспособность.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головные боли

1 ст. ложку боярышника (цветков или ягод), 1 ст. ложку липового цвета, 3-4 веточки калины с ягодами заваривать 3 литрами воды и пить в неограниченном количестве.

Клочкова Н.Р., вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Читательница предлагает замечательный рецепт, основанный на успокаивающем эффекте **боярышника,** антитоксическом действии **липового** цвета и легких мочегонных, спазмолитических и успокаивающих свойствах **калины**. Кроме того, в боярышнике и калине содержится большое количество витамина С, который способствует *укреплению стенок сосудов, улучшению кровотока и тем самым уменьшению головных болей и снижению давления.*

ХРЕН НА ГОЛОВУ

Головокружения, звон и шум в ушах

У меня страшно *кружилась голова*. Потом появились *шум и звон*. Нашла рецепт в "ЗОЖ": **горчичники или хрен** прикладывать к затылку. Раз пять ставила горчичники, растирала голову — результатов не было. Тогда решила положить хрен на затылок и предплечья.

Сшила сумочку из марли. Почти наполовину наполнила натертым хреном — и на голову. Завязала полиэтиленом и укуталась шерстяным платком.

Как же хрен стал печь голову! Когда терпеть больше не могла, сняла этот компресс, через несколько минут почувствовала, что боль утихает. Решила хрен и на затылок положить. Такую процедуру повторяла 8 раз. И что вы думаете, головокружение отступило, почти затих шум в голове.

Береза В.И., вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Раздражающее и стимулирующее действие **хрена** за счет воздействия горчичного масла, содержащегося в нем, оказывает эффект, сходный с

назначением сосудистых препаратов. Ускоряются микроциркуляция и кровоток в сосудах шеи и головного мозга, тем самым улучшается питание в шейных мышцах и уменьшаются *головокружение, шум в голове.*

ПОЧАЕВНИЧАЕМ С ЧАГОЙ

Лимфогранулематоз

Мой муж в 40 лет заболел *лимфогранулематозом*, был на группе 6 лет. После облучения и химиотерапии стали лечиться «волшебным» чаем.

В 3-литровом чайнике я ему заваривала 1 ст. ложку измельченного на мясорубке гриба **чаги**, 5-6 зернышек (1 зернышко – 1 спичечная головка) золотого корня и по 1 ч. ложке душицы, мяты перечной и простой, листьев лимона, смородины и малины, цвет липы, зверобоя, шалфея. Муж пил этот чай с медом, вареньем или молоком в течение 4 лет.

Напоследок хочу предупредить, что чага бывает ложной. Настоящий гриб коричневый, как бы обгоревший сверху, а ложная чага — волнистая серая или светло-коричневая.

Гребенщикова Р.Ф., вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Чага обладает великолепными *общеукрепляющими, спазмолитическими, тонизирующими и противовоспалительными* свойствами. Кроме того, замечено что **чага** *задерживает рост опухолей*. Поэтому применение его при лимфогранулематозе вполне оправданно. Кроме того, замечательный набор трав, обладающих антиоксидантным и иммуностимулирующим эффектом, способствует *укреплению иммунитета* и *сопротивляемости организма к инфекциям и стрессам.*

ОБ ОСИНОВОЙ КОРЕ – ПОДРОБНО

Снижение уровня сахара в крови

Когда было опубликовано мое письмо в "ЗОЖ" (№ 14 за 2004 год) "Отвар из осиновой коры", я даже и представить себе не могла, что пойдет такой поток писем —

почти 300. Сначала отвечала каждому, но скоро поняла: всем ответить не в силах. Потому через газету решила дать разъяснения, поскольку вопросы в письмах повторяются.

Отвар **осиновой коры** *снижает уровень сахара в крови*. Сколько коры нужно класть на 1 л воды? Я клала на глаз. Но по просьбе зожевцев пошла в магазин, взвесила эту свою порцию. Получилось 50-60 г. Это, уточняю, из древесины, снятой топором со ствола толщиной 18-22 см. Выпивала в день около 700 мл отвара. Ежедневно готовила свежий отвар.

Собирать кору желательно весной, когда в дереве происходит движение сока. Я, правда, пользовалась тем, что мне принесли, поскольку сама инвалид II группы и в лес ходить не могу.

Кора полезна хоть свежая, хоть сушеная. Когда принимаешь отвар, надо придерживаться диеты: сладкое, булочки, печенье исключить, картошку варить после 5-6 часов замачивания.

Пила я отвар где-то дней 20-25. Потом сдала анализ и была очень рада его результатам. И с той поры время от времени пью 3-4 дня этот отвар, если начинаю чувствовать сухость во рту. Кстати, несколько писем пришли от тех, у кого после принятия отвара сахар снизился до нормы. Я очень рада за них.

Сулейманова К.Ш., вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Действительно, **отвар из осиновой коры** способствует *нормализации углеродного обмена*, а в сочетании с рекомендуемыми ограничениями в питании наверняка приведет к *снижению уровня сахара*. Хотела бы рекомендовать с этой же целью **отвар листьев черники.** Готовить его просто:

2 ст. ложки листьев черники залейте стаканом крутого кипятка, дайте настояться на водяной бане 15 минут и пейте по 50 мл за 20-30 минут до еды.

Кроме того, лист черники очень полезен для улучшения зрения.

ГОРЕЧИ ЕСТЬ – СВОИХ ЛЕТ НЕ СЧЕСТЬ

Тромбофлебит

Говорят: выпил чашу страданий и познал горечь жизни. А я скажу иное: горечь освобождает от горечей жизни – во всяком случае, связанных с определенными страданиями. Так, при *больных венах*, когда уже отправляют на операцию, может спасти **... полынь**. Обложите ноги ее листьями и сами убедитесь в эффекте. А если будете делать горячие ванны с полынью и добавлять ее в чай (разумеется, совсем "по чуть-чуть", потому что горечь, конечно, страшная), результат еще лучше. Как говорят в народе, если кто больной ногами пошел за полынью, будет за ней ходить на своих ногах много лет.

Горчайшая горечь, очевидно, нужна для здоровья. Она играет свою роль в жизнедеятельности организма, не менее важную, чем сладкое, кислое и соленое. Скажу, по моим наблюдениям, еще определеннее: горечи пить и есть – своих лет не счесть.

Евсеева Г.М., вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Гусейновой З.Г.: Полынь является прекрасным тонизирующим, ранозаживляющим, успокаивающим средством, обладает также антитоксическим действием, снижает *отеки и судороги в ногах*. Поэтому применение ее при *тромбофлебите* весьма эффективно. Окажет также болеутоляющее действие, применяется при неврозах.

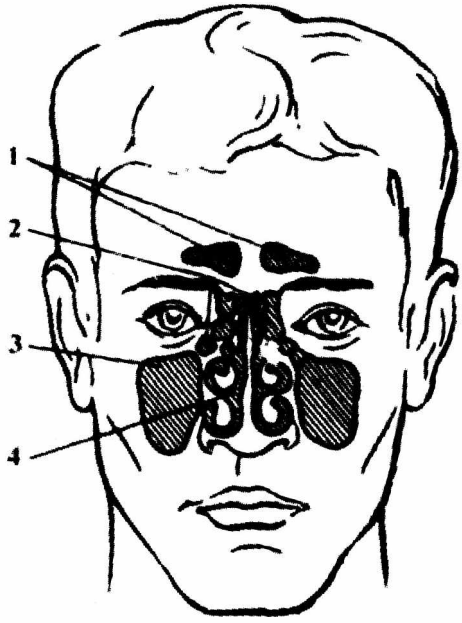
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ОСТРЫЕ СИНУСИТЫ

Гайморит, синусит

«ПР+»: Воспалительные заболевания околоносовых пазух (синуситы) остаются актуальной проблемой, особенно в осенне-зимний период времени. Пациенты панически боятся диагноза «гайморит», за которым, по их мнению, следует стационарное лечение, масса инъекций и «страшные проколы» через нос. Мы попросили нашего нового автора, врача-отоларинголога высшей категории Галину Николаевну КЛЮЕНКОВУ рассказать об этом недуге, поделиться методами лечения, в том числе народными рецептами.

Синусит – понятие собирательное, то есть так можно назвать воспаление любой из четырех пар околоносовых пазух, но у каждой разновидности синусита есть свое название. Например, если воспаляется лобная пазуха, речь идет о *фронтите*, поражается решетчатый лабиринт – *этмоидит*. *Гайморит* – воспаление верхнечелюстной пазухи. Основной причиной возникновения острого гайморита является инфекция – бактерии и вирусы проникают в пазухи через полость носа, кариозные зубы или с оттоком крови из отдаленного очага инфекции и вызывают воспалительный процесс. Вход в пазухи располагается в полости носа на ее боковых стенках. Все стенки пазух выстланы слизистой оболочкой, которая является продолжением слизистой носа, и она тоже, как и в носу, постоянно вырабатывает слизь. Эта слизь, поглощая в себя частицы пыли, которой мы дышим, а также микробы и вирусы, удаляет их из пазухи в полость



Проекция носовых полостей и придаточных полостей носа на наружные покровы лица:
1 – лобная пазуха, 2 – пазухи решетчатого лабиринта, 3 – гайморова полость, 4 – щель верхнего отдела носовой полости.

носа и носоглотку, затем мы их сглатываем. Обеспечивается процесс тем, что слизистая оболочка покрыта так называемым мерцательным эпителием. Это клетки, покрытые ресничками, которые постоянно гонят слизь из пазух наружу. Причем отверстие, соединяющее гайморову пазуху с носом, находится вверху, и для нормального оттока слизи нужен хорошо работающий механизм. У здорового человека эти процессы работают отлично, и причин для возникновения гайморита нет. Но при наличии острого воспалительного процесса в полости носа отек и воспаление распространяются на слизистую отверстия и пазухи. В гайморовой пазухе накапливается жидкость, а вследствие закрытия протока выйти ей некуда, она застаивается и приобретает вос-

палительный характер, слизь превращается в гной, который имеет вязкую консистенцию и очень плохо выводится из пазухи даже при нормальной работе протока. Появляются распирающие боли в области носа и околоносовой части лица, которые постепенно нарастают. Постепенно боль «теряет» определенное место, и у пациента начинает болеть голова. Если процесс односторонний, то боли отмечаются с одной стороны. Кроме головной боли частыми жалобами пациентов при воспалении околоносовых пазух являются затрудненное носовое дыхание, выделения из носа и носоглотки, расстройство обоняния.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ЛЕЧЕНИЯ ГАЙМОРИТА

Лечение *острого синусита* проводится обычно в амбулаторных условиях и состоит из применения лекарственных препаратов общего действия – капель в нос и различных прогревающих процедур. Преобладают негнойные формы синуситов, и это лечение в подавляющем большинстве случаев весьма эффективно. На этом основана реклама некоторых «целителей», обещающих лечить все «гаймориты без прокола».

Основой возникновения гайморита является отек слизистой оболочки, поэтому основное лечение направлено на борьбу с отеком слизистой полости носа. Это достигается применением сосудосуживающих капель: нафтизина, санорина, тизина, ксилометазолина и других. Для того чтобы капли действовали эффективно, необходимо придерживаться определенных правил: пациенту лечь на бок, после чего закапать капли в половину носа, на которой лежит больной, – капли должны попасть на боковую стенку носа. В таком положении он должен находиться от 3 до 5 минут. Затем повернуться и закапать в другую половину. Через 5 минут высморкаться и закапать другие лекарственные препараты (противовоспалительные, антибактериальные и т. д., назначенные врачом).

ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ ПРОКОЛ?

Часто врач предлагает больному гайморитом сделать прокол. Бытует мнение, что если один раз сделать прокол, то процесс перейдет в хроническую форму и придется колоть пазуху снова и снова. Это полная чепуха. Переход в хроническую форму происходит по другим причинам (об этом поговорим позднее). Еще во времена Гиппократа существовали слова: «Где гной – там вскрой». Пункция делается для того, чтобы откачать гной из пазухи, промыть ее, а после этого ввести лекарственные препараты. Эта процедура сопровождается неприятными ощущениями, но в опытных руках и при правильном обезболивании она легко переносится, а подчас крайне необходима, и эффективность ее высока. В настоящее время существует безпункционный метод лечения специальными синускатетерами. Но ко всему есть свои показания и противопоказания, а что назначить и как лечить, решает врач и только врач.

Несколько народных рецептов лечения гайморита.

Лечение состоит из трех этапов:

– первый этап (очищение гайморовых полостей от гноя) – понадобится 2 пачки **полевого хвоща** (на одну заварку 1 ст. ложку);

– второй этап (ликвидация воспалительного процесса в полостях) – 1 пачка **пижмы** и 1 пачка **подорожника** (на одну заварку смешивают по половине ст. ложки того и другого);

– третий этап (закаливание) – 1 неделя промывания подсоленной водой (начать с чуть теплой) в первые 2-3 дня недели, а закончить водой комнатной температуры

1 ст. ложку травы – 10 г (в зависимости от этапа лечения) засыпать в эмалированную посуду, добавить 1 стакан кипятка, довести до кипения и кипятить 2 минуты. Снять с огня, остудить и процедить через два слоя марли.

Промывать нос нужно теплым раствором по полстакана раствора на каждую ноздрю дважды в день: утром и вечером.

Для промывания удобно использовать заварной чайник, носик которого вводят в ноздрю, а другую прижимают пальцем к носовой перегородке. Запрокинув голову назад -набок,

медленно втягивают раствор через ноздрю. Рот следует держать приоткрытым, чтобы использованный раствор выливался наружу, а не в горло. Израсходовав полстакана раствора для одной ноздри, процедуру повторяют для другой. Промывание проводят над раковиной или ванной. Неприятные ощущения в носу, возникающие первые 2-3 дня, постепенно исчезают.

Между первым и вторым этапами сделайте перерыв на 2-3 недели в зависимости от состояния носа (при хорошем самочувствии – 3 недели, при удовлетворительном – 2). Третий этап начните вслед за вторым без перерыва.

Рекомендую воспользоваться и другими народными средствами лечения гайморита.

Можно взять 1 зубок чеснока, раздавить его, залить небольшим количеством теплой воды и дать настояться. Закапывать в нос чесночную воду 3-4 раза в день по 2-3 капли в каждую ноздрю.

Яйца, сваренные вкрутую, горячими приложить к гайморовым пазухам и держать до полного их остывания.

Для снятия отека слизистой можно воспользоваться раствором соды (1/2 ч. ложки соды на стакан воды), промывая нос в течение 4-5 дней.

Трава **зверобоя** обыкновенного испокон веков используется как прекрасное средство, подавляющее рост микробов и ускоряющее восстановление поврежденных тканей. Для этого:

1-2 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1-2 часа, процедите, смочите ватку и введите в полость носа, периодически увлажняя ее теплым раствором.

Проводить процедуру 2-3 раза в день в течение 7-10 дней.

ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ГОРЛУ ЛИСТЬЯ ТАБАКА

Ангина

Если вы страдаете *ангиной,*

возьмите 2-3 листа засушенного **табака**, вскипятите кастрюльку воды и в этот кипяток погрузите листья на 2-3 секунды. Вытащите, встряхните, приложи-

те к горлу и, замотав его платком, ложитесь спать. Процедуру повторите 2-3 раза.

Но помните, что на горле не должно быть царапин или ран. Про этот способ я узнал 30 лет назад и по сей день про ангину не вспоминаю, хотя до этого она постоянно меня беспокоила.

Яковенко В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Листья табака обладают противовоспалительным и раздражающим действием, но применять их нужно очень осторожно, так как в листьях содержатся ядовитые алкалоиды: никотин, никотеин, корникотин и другие. Могут быть случаи отравления после прикладывания табачных листьев на голую неповрежденную кожу. Наиболее опасно, когда подобные компрессы прикладываются к поверхности ран. Отвар листьев растения обладает инсектицидными свойствами. В народной медицине его используют при лечении *чесотки, зудящего дерматоза, поражения кожи волосистой части головы.*

КАК Я АНГИНУ ЛЕЧУ ЗОЛОЙ

Ангина

Из горячей печки выгребаю **золу** и заворачиваю ее в ситцевый платок, а платок этот завязываю на горле. Поверх укутываю горло шерстяным или пуховым платком.

Держу долго, с таким компрессом можно даже спать. Зато достаточно бывает одной процедуры.

Терпенова О.К.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Очень хороший способ лечения. В народной медицине **зола** применяется в качестве лечебного средства. Ее сила подобна силе тех веществ, из которых она образовалась (береза, дуб, осина, ель). Как лекарственное средство **золу** применяют в сочетании **с солью**. Но лечить ангину подобными компрессами следует только после того, как исчезнет температура.

ШМЫГАЮЩИМ НОСАМ – «МОРСКАЯ ВОДА»

Ангина, насморк, простуда

Думаю, не будет лишним в сезон, когда свирепствуют *насморк и ангина*, напомнить простой рецепт их лечения.

В 200 мл теплой воды добавьте 1 ч. ложку **соли**, на кончике ножа **питьевой соды** и 2-3 капли **йода**. Получится как бы "морская" вода, которой нужно полоскать горло и промывать нос.

Для *профилактики простудных заболеваний* предлагаю любопытный способ.

Возьмите 1 дольку **чеснока**, почистите и измельчите. Положите в маленький пузырек и нюхайте как можно чаще.

Если все-таки заболели, то приготовьте **соленые ванны** для ног.

В горячую воду бросьте горсть крупной соли и держите ноги в воде 10 минут, затем ополосните и вытрите их.

А потом с удовольствием выпейте чай с лимоном, малиновым вареньем или медом.

Кузьмина Г.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н: Все способы приемлемы для лечения горла и носа в домашних условиях, особенно в начальных стадиях острых заболеваний верхних дыхательных путей.

ТОПИНАМБУР – НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО

Астма, бронхит, ларингит, кашель

Его еще называют земляной грушей, которая от чего только не помогает.

Топинамбур лечит *астму, бронхиты, ларингиты с резким кашлем и охриплостью голоса*. Для этого его нужно приготовить следующим образом.

2 ст. ложки тертых плодов залить1 стаканом кипятка. Пить по 1/4 стакана 4 раза в сутки.

Сок топинамбура содержит много кальция, но по калорийности топинамбур равен картофелю. Это надо учитывать людям, имеющим избыточный вес.

Боженко Н.В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Топинамбур – это кладовая ценных питательных веществ, белка, микроэлементов. Особенно много в топинамбуре калия и кремния. Все они имеют большое *иммуностимулирующее* значение, *укрепляют сердечную мышцу, повышают гемоглобин, уменьшают содержание сахара в крови* и т. д. При лечении заболеваний *верхних дыхательных путей* применяется как вспомогательное средство.

ЧЕСНОК И УХО

Боль около уха

Неожиданно у меня появилась острая *боль около уха* и у барабанной перепонки. Для лечения я решил воспользоваться нехитрым рецептом с **чесноком и дрожжами**:

– нужно из головки чеснока выбрать и примерить ко входу в слуховой проход подходящий по размеру и конфигурации зубок чеснока; зубок должен закупоривать ушной проход, как пробка, но не заваливаться внутрь слухового прохода;

– зачистить от кожицы кончик зубка, который будет внутри уха, обрезать на 1 мм кончик и проколоть зубок на 10 мм от зачищенного кончика вглубь, чтобы фитонциды чеснока легче проникали внутрь уха;

– зубок чеснока менять через 1-2 часа по мере его высыхания.

Одновременно с применением чеснока принимать внутрь таблетки пивных дрожжей и поливитамины. Процесс лечения занял у меня три дня.

Васильев Н.Е.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Чеснок обладает богатейшим химическим составом. Основной частью своих лечебных свойств чеснок обязан наличию фитонцидов. *Фитонциды* – это своего рода *антибиотики растительного происхождения*.

Эти вещества способны уничтожать бактерии, вирусы, грибки и другие микроорганизмы, являющиеся причиной большинства инфекционных заболеваний. Основное вещество в чесноке – аллицин. Он образуется в чесноке только при определенных условиях, а именно – при механическом разрушении зубчиков. В ухо можно вставлять дольку чеснока, но делать это следует чрезвычайно осторожно, чтобы кусочки не протолкнулись вглубь до барабанной перепонки и не вызвали неприятные ощущения и ее прободение. Несмотря на часто встречающиеся рекомендации различных целителей, вставлять дольки чеснока или лука прямо в полость носа, я не советую, так как может произойти ожог слизистой носа, и со временем возможно возникновение других серьезных заболеваний.

МИКСТУРА ПРОТИВ БРОНХИТА

Бронхит

Предлагаю рецепт от кашля. Его мне подсказала одна знакомая, когда моя дочь в 3 года заболела бронхитом и ничего ей не помогало. А этот рецепт излечил.

Нужно взять две средние очищенные головки репчатого лука, нарезать их, как для жарки. Высыпать в бокал и засыпать 2 ст. ложками сахарного песка. Оставить на ночь. Утром подавить толкушкой и процедить через ситечко. Сделанную таким образом микстуру хранить в тепле, например на кухне. Пить по 1 ст. ложке, чем чаще – тем лучше. Детям давать по 1 ч. ложке тоже как можно чаще.

Заикина Т.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

ВДЫХАЛ ЗАПАХ ЛУКА И НЕ ЗАМЕТИЛ, КАК ГАЙМОРИТ ИСЧЕЗ

Гайморит

Очередное обследование у ЛОРа выявило, что у меня – *гайморит* и, как следствие, затемнение пазух носа. Врач предложил сделать прокол. Я было согласился, но потом

вспомнил о лечебных свойствах лука и решил провести эксперимент — терять-то было уже нечего.

Измельчил четвертинку луковицы среднего размера, положил кашицу на марлевый лоскуток, свернул его и стал поочередно прикладывать к каждой ноздре на вдохе. У той ноздри, которая была заложена сильнее, держал свой "ингалятор" подольше.

Процедуру повторял 3-4 раза в день, хотя поначалу ощущалось сильное жжение.

Одновременно интенсивно массировал переносицу и гайморовы пазухи, чтобы усилить отхождение многолетних "накоплений". На 10-12-й день нос и пазухи очистились, припухлость переносицы исчезла.

С тех пор вот уже много лет не мучаюсь сезонными обострениями насморка, который вообще прекратился.

Ю.М.,вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

ПРОСТУДА НЕ СТРАШНА

Кашель сухой, простуда

При *сухом кашле* –

тщательно разотрите 50 г сливочного масла и 50 г сахарного песка. Принимайте смесь по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При *простуде* –

одну луковицу среднего размера варите в 0,5 л молока около 5 минут. Затем полчаса настаивайте. Половину молока надо выпить утром, вторую – вечером.

Рязанцева И.В.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2004 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с бактериями, вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. При *простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей* свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Есть еще один рецепт: при *кашле*

500 г очищенного и мелко порезанного лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Затем остудить и налить в бутылку, закупорить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Воспаление легких

Хочу поделиться своим рецептом от *воспаления легких.*

Нужно неделю не поливать алоэ, сорвать листья и положить на неделю в холодильник, затем прокрутить на мясорубке и отжать сок (325 мл). Добавить в сок 0,5 л кагора, 600 г меда, смолоть ядра от 20 грецких орехов, прокрутить на мясорубке 3 лимона. Все смешать. Принимать за час до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение одной недели, а потом по 1 ст. ложке за 1 час до еды.

И так — до выздоровления.

Вольная Г.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

ГОРЧИЦА И ТЕПЛЫЙ ПАРАФИН

Гайморит

Одна женщина страдала *гайморитом*. Приехав к нам на Север, она и вовсе не столько работала, сколько болела. Врач посоветовал ей следующий рецепт.

В течение 10 дней по 20 минут парить ноги в **горчице** и кисточкой для рисования накладывать на область гайморовых пазух и на нос **теплый парафин**. Ни одного дня не пропускать.

Больная все выполнила. На 10-й день из носа пошел гной. Вместе с ним ушел и недуг.

Перегудова В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Ножные **горчичные** ванны обладают хорошим отвлекающим эффектом, а **парафин** хорошо прогревает *нос и пазухи*. Но его нужно правильно готовить.

Парафин разогревается на водяной бане, только не на открытом огне, а то он взорвется. Несколько слоев марли пропитывают парафином, кладут в полиэтиленовый пакет и в кусочек материи и эту конструкцию прикладывают к носу.

Надо брать медицинский парафин или растопить свечу, вынув из нее фитиль. Когда парафин остынет, можно добавить еще парафина и повторить процедуру. Лучше ее делать на ночь, тогда нос хорошо прогреется и утром будете чувствовать себя значительно лучше!

НОС СТАЛ ДЫШАТЬ

Гайморит

Врачи признали у меня застарелый *гайморит*. Уже готовилась делать прокол. Сама я работаю в больнице, и наша старшая медсестра посоветовала мне полечиться **уриной.** Я вняла ее совету.

Сделала несколько тампонов из марли или бинта с ватой, смачивала в урине и лежа, немного запрокинув голову назад, закладывала их в нос.

Один, потом другой, третий... Как получалось. Делала это 7-10 дней, когда свободное время выдастся. Мочу использовала свою, свежую. И пошли у меня гнойные выделения — пробило, значит! С тех пор уже 20 лет у меня нет проблем с носом. Одного курса хватило.

Левина В.Я.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Я противник лечения **уриной.** Если вам помогло, то замечательно.

МАЛИНА СПАСАЕТ ОТ ГРИППА

Грипп

Страдающим *гриппом* советую

взять 1 стакан ягод **малины** и настаивать в 150 г спирта 2 недели в темном месте. Ягоды можно брать и заготовленные с лета, и купленные зимой заморо-

женные. 1 ч. ложку настойки разведите в 0,5 стакана горячего молока и пейте на ночь.
Доброго вам здоровья!

Кравец Р. Т.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Малина обладает *потогонным* свойством. Способностью сбивать температуру малина обязана салициловой кислоте, которую содержит в большом количестве. Кроме этого малина содержит много полезных веществ, витаминов, витамин С, РР, B_1, B_{12}, фолиевую кислоту и т. д. Сам малиновый сок – хорошее *жаропонижающее* потогонное средство при *простудах и лихорадках*.

РЕДЬКА ЛЕЧИТ КАШЕЛЬ

Кашель

Заодно расскажу, как быстро устранить *кашель*.
Одну небольшую **редьку** вымыть и прямо неочищенную натереть на мелкой терке. Выложить массу в полотняный мешочек и положить как компресс на грудь на ночь.
После 2-3 таких процедур про *кашель* забудете.

Журавлева Г.П.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Сок **редьки** применяется при *катаре верхних дыхательных путей*, как отхаркивающее средство, применяется вместо горчичников при *радикулите, миозите и невралгиях*. Протертую **редьку и сок** можно прикладывать в виде компрессов, припарок к больным местам. Редька своими специфическими свойствами во многом обязана горьковатым гликозидам и ароматическим эфирным маслам.

ЕСЛИ КАШЕЛЬ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ

Кашель

Хочу поделиться своим рецептом от *кашля*.
В эмалированную посуду поместите пол-литра водки и полкило сахарного песка. Варите на водяной бане

2-3 часа, чтобы водка испарилась. Поначалу состав будет, как мед, а когда остынет – как сахар-рафинад. Откалывайте по кусочку и сосите, как конфетку.

Захарова Р.И.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

ГОНИТЕ ПРОСТУДУ КАРТОШКОЙ

Кашель, простуда

Предлагаю свой "фирменный" рецепт при *простуде и кашле*.

Приготовьте постель с теплым одеялом и пару небольших полотняных мешочков. Сварите без соли картофель в мундире, растолките скалкой. Пока он остывает, натрите больному спину и грудь (женщинам – кроме молочных желез) нутряным свиным или барсучьим салом и медом.

Положите горячий картофель в мешочки, чтобы получилась плоская "лепешка". На один мешочек больной ложится спиной, второй кладется на грудь, но не на молочные железы. "Лепешки" должны быть горячи в меру — чтобы не обжигали тело.

Хорошенько укройте больного и оставьте до полного остывания картофеля. Когда бедолага сильно пропотеет, напоите его чаем с малиной или медом. Уже после первой процедуры будет заметен результат. Через 2-3 дня лечение можно повторить, а про кашель – забыть.

Головнин В.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

НЕ СТРАШНА ЗИМА С АЛОЭ

Кашель, простуда

Предлагаю свой рецепт от *простуды и кашля*.

Варите 2 часа на медленном огне размешанные с 0,5 стакана воды 300 г меда и 1 мелко нарезанный лист алоэ, потом остудите и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Батракова А.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Народная медицина отводит **алоэ** – этому чудодейственному растению важное место

при лечении многих заболеваний. Существует масса рецептов для лечения того или иного заболевания, но главное – правильно собрать и подготовить для них ингредиенты.

Собирать листья можно в любое время года. Снизу листья более зрелые, и как только они начали подсыхать, лист готов к употреблению и сок в нем максимально полезен. Но надо помнить, что после сбора листьев их нельзя держать на открытом воздухе более 3-4 часов, иначе большая часть их целебных свойств теряется. Для длительного хранения алоэ консервируют: готовый сок смешивают с медицинским спиртом в пропорции 8:2 и оставляют в холодильнике при температуре не выше 15 градусов С. Этот рецепт действует как хорошее *общеукрепляющее и иммуностимулирующее* средство.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО

Простуда, больное горло

Есть хороший рецепт, как быстро вылечить *горло при простуде*. Надо полоскать его до обеда каждые полчаса, а после обеда до вечера – каждый час. Поочередно – **солью, содой и уксусом 9%-м.**

В стакане терпимо горячей воды растворить 1 ч. ложку соли, прополоскать. Через полчаса также растворить 1 ч. ложку соды, прополоскать. Еще через полчаса размешать в стакане горячей воды 1 ч. ложку уксуса 9%-го, прополоскать.

И так – целый день. Заодно избавитесь и от *насморка*.

Буцен Т.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Считаю, что народные средства хорошо принимать в сочетании с традиционными лекарствами. Излечивая те или иные симптомы заболевания, люди часто не устраняют причину.

Некоторым людям народные средства помогают, а некоторым – нет. Это зависит от состояния организма и наличия других заболеваний. А случается, применение народных средств может навредить здоровью.

ПРО ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС

Насморк

Хочу поделиться рецептом, как можно избавиться от заложенности носа. Сначала для **взрослых.**

Возьмите 1 ст. ложку **корня валерианы** и залейте 100 мл **растительного нерафинированного масла**, лучше – **оливкового**. Настаивайте, взбалтывая, в теплом месте 10 дней.

Затем можно процедить, но я этого не делаю. Закапывайте на ночь 1-2 капли.

Маленьким детям:

1 ч. ложку **этого масла** развести с 1 ч. ложкой **свежего растительного масла** и закапывать в нос этот разбавленный состав.

Длительность лечения у каждого индивидуальна: пока нос не станет дышать. Я капала неделю, потом сделала перерыв на 5 дней и снова повторила – до полного выздоровления. Замечу, после закапывания в носоглотке появляются неприятные ощущения, но они быстро проходят, нужно только потерпеть. Лечение того стоит.

Капли хранятся долго в прохладном месте.

Кузина С.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3,2005 г.

СУХАРЬ СПАСЕТ ОТ НАСМОРКА

Насморк

Чтобы избавиться от насморка, достаточно пшеничный или ржаной сухарь положить на горячую плиту и, когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым через нос в течение 2-3 минут. Процедуру повторять несколько раз в день.

Заворотько М.И., вестник «ЗОЖ» № 2,2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Это старый рецепт русских знахарей. Но не всякий *насморк* можно вылечить таким простым способом. Ведь н*асморк* часто является проявлением какого-либо другого заболевания, которое необходимо лечить другими средствами. При сильном насмор-

ке на первой стадии заболевания достаточно воспользоваться мазями или соками лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием.

Например, **масло облепихи, шиповника, сок алоэ, сок каланхоэ** закапывают по 4-6 капель 3 раза в день. Мазь **тысячелистника и крапивы** или мазь **цветков календулы** закладывают в нос 2-3 раза в день.

О НАСМОРКЕ, КАЛЕНДУЛЕ И ОСАХ

Насморк

Как только чувствую, что у меня *заложило в носу* или из него потекло,

закрываю пальцем правую ноздрю, воздух вдыхаю левой, а выдыхаю правой. Рот при этом на замке. Потом наоборот. Так 8-10 раз. Процедуру проделываю 3-4 раза в день.

Частенько *насморк* исчезает к вечеру первого дня. Главное – вовремя его поймать и не запустить.

Летом ела сливы, и случайно на одной из них оказалась оса. Она успела укусить меня под язык. Какая ужасная боль! Язык, десны, горло моментально опухли. Что только не пробовала: и лук, и чеснок, и крепкий соляной раствор – стало только хуже. Сорвала 2 цветка **календулы** и стала жевать. Получалось с огромным трудом, но я с упорством мяла их во рту, потом взяла еще пару цветков. Через полчаса боль утихла и опухоль совершенно исчезла. Потом только узнала, что **календулой** лечат – втирают кашицу из цветков – *укусы любых насекомых, порезы и ранки.*

Седова Л. В.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

И СНОВА О ЛИСТИКЕ ГЕРАНИ

Отит хронический

Хочу рассказать о том, как вылечила *хронический гнойный отит* у сына соком **цветков герани**. Купила его на рынке.

Отожмите через марлю сок одного листочка **герани.** Листик должен быть чистым и сухим. Сок капать в

ухо по 1-2 капли. А перед тем, как закапывать, ушко надо почистить и вытереть досуха. Беречь его от воды.

Сок всегда должен быть свежеприготовленным. Один листик на одну процедуру. Капать до тех пор, пока не прекратятся гнойные выделения.

Исаева Г.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Листья **герани** применяются при лечении *ушей* с древних времен.

Возьмите листик герани, помните его пальцами, сверните трубочкой и вставьте неглубоко в наружный слуховой проход на 3-4 часа. Затем его нужно поменять.

Я не рекомендую **закапывать сок герани в ухо**, так как там может быть перфорация и сок вызовет ожог слизистой барабанной полости, а это ведет к снижению слуха. И еще одна ошибка при использовании **герани**: листочек герани нельзя надолго оставлять в ухе, это может вызвать воспаление кожи наружного слухового прохода. Препараты из герани запрещены *беременным* и лицам, страдающим любым *хроническим заболеванием желудочно-кишечного тракта*, а также людям *преклонного возраста*, т. к. лекарства из герани повышают свертываемость крови.

РАНЬШЕ ГОРЛО БОЛЕЛО ЧАСТО

Хронический фарингит

Долгое время страдала *хроническим фарингитом*, особенно тяжело переносила ангину. Горло болело часто и по любому поводу. Однажды в таком состоянии я приехала к тете Паше, которая за 2 дня поставила меня на ноги. Вот ее рецепт.

Взять (по 1 ст. ложке) шалфея, эвкалипта и одну из перечисленных трав на выбор: подорожник, ромашку, цветки календулы, липовый цвет, мяту, мать-и-мачеху или чабрец. Залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут или залить кипятком в термосе. В готовое горячее снадобье положить 1 ст. ложку меда и на кончике ножа кристаллики лимонной кислоты (но не лимонного сока).

Этим составом полоскать горло и сделать несколько глотков. Через 3-4 процедуры боль исчезнет.

С тех пор я неоднократно использовала этот рецепт. Зимой перестала кутать горло, ем холодную пищу и мороженое в любое время года.

Широкова Г.Ф., вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Клюенковой Г.Н.: Листья **шалфея и эвкалипта** содержат эфирные масла, алкалоиды и дубильные вещества. Их широко применяют при заболеваниях *горла* как противовоспалительное средство. Эфирное масло шалфея обладает бактерицидным и антисептическим действием. Антисептические свойства обусловлены растительным антибиотиком сальвином, который хорошо действует на золотистый стафилококк, паразитирующий на слизистой глотки и нёбных миндалин. Эфирное масло эвкалипта губительно действует на стрептококки и стафилококки, на дизентерийную палочку, угнетает рост дизентерийной амёбы трихомонад. Другие лекарственные травы, добавляемые в сбор для полоскания, также обладают противовоспалительным действием.

Полоскать горло следует 3-4 раза в день в течение 5-7 дней, затем сделать перерыв и снова полоскать 5-7 дней.

И последнее. В народной медицине для лечения *простуды* применяются различные прогревания груди и спины. Рекомендую предварительно проконсультироваться с врачом. Не занимайтесь самолечением, так как если у вас есть воспалительный процесс, *сердечно-сосудистые* заболевания, *гипертоническая* болезнь, *повышенное тромбообразование*, прогревание может ухудшить и усугубить ход болезни.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

КАК НАЛАДИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Главу «Болезни органов пищеварения» мы решили предварить разговором со специалистом в этой области, хорошо знакомым вам доктором Д.В. НАУМОВЫМ. Этот разговор состоялся совсем недавно в ходе командировки главного редактора «Предупреждения Плюс» в Винницу — родной город Дмитрия Власовича. Тем для бесед было немало, в том числе мы побывали с доктором на кафедре микробиологии Винницкого национального медицинского университета и пообщались с ее заведующим, профессором, доктором медицинских наук, заслуженным деятелем науки Гордеем Кондратовичем Палием. Он с большим энтузиазмом рассказывал про дешевые и очень эффективные противогрибковые и противовирусные препараты — декасан, горостен, десептол, антифунгин, сделанные на основе декаметоксина, разработанного на его кафедре. Мы уж было собрались подготовить материал на эту тему, и тут выяснилась странная вещь. Оказывается, российские фармкомпании не закупают этот копеечный препарат, предпочитая ему дорогие импортные аналоги. Разница в цене колоссальная — до 100 раз! ...Мы, конечно, подумаем, как можно обойтись без таких трат. Ну а пока предлагаем вашему вниманию запись одной из бесед с доктором Наумовым.

«Предупреждение Плюс»: Дмитрий Власович, в редакцию приходит много писем в ваш адрес с вопросами о тех или иных болезнях желудка и других органов пищеварения. Мы с вами не раз беседовали на эти темы, поговорим о них и на этот раз. Да-

вайте начнем с вопроса, который задал наш читатель Строгиков В.Н. из Пензенской области. Виктор Николаевич спрашивает: как правильно наладить питание после пищевого отравления?

Дмитрий НАУМОВ: Отравление — отравлению рознь. Например, бывает отравление токсинами бутулизма от консервированных грибов, мяса в консервах, вяленой рыбы, которое проявляется параличом центра глотания. Напомню, что в остром периоде отравления больными должны заниматься токсикологи и реаниматологи. Поскольку наш читатель не уточнил, какое именно отравление он имел в виду, то будем рассматривать наиболее распространенные состояния после гасроэнтероколита и пищевой инфекции.

Такие отравления приводят к поражению клеток органов, выделяющих ферменты для пищеварения — желудочного сока и соков поджелудочной железы и печени. При этом снижается кислотность желудка. Поэтому прием пищи, требующей для переваривания большого количества ферментов, должен быть ограничен.

«ПР+»: Какую пищу вы имеете в виду?

Д.Н.: В первую очередь это касается мяса и яиц. Поступившие в плохо переваренном виде в кишечник, они превращаются в токсины, поэтому их лучше заменить соленой рыбой, например, тюлькой, селедкой. Хорошо подойдут борщи из квашеных овощей, капустняк. В качестве первых блюд также подойдут супы и кулеши с крупами — пшеном, овсянкой, рисом.

Можно употреблять гороховое пюре (но только не в остром периоде отравления при поносе!), которое богато аминокислотами и усвоится лучше мяса, так как не имеет свойственных мясу токсических элементов при его несварении. Горох нужно употреблять с морской капустой, рыбой, консервированными грибами, квашеностями — это будет способствовать хорошему насыщению организма аминокислотами.

«ПР+»: Каков срок ограничения рациона по мясу?

Д.Н.: До двух недель.

«ПР+»: Значит, в течение двух недель после отравления мы ограничиваем прием животных белков. Можно ли в это время принимать кисломолочные продукты?

Д.Н.: Конечно, в этом смысле лучше творог, его можно есть с вареньем из черной смородины вечером в качестве ужина.

«ПР+»: Доктор, а как же ваше любимое сало?

Д.Н.: Сало, перекрученное с чесноком в пропорции 10:1 в небольших количествах (30-40 г) разрешается. Важно, чтобы оно было свежее.

«ПР+»: В какой последовательности можно «нагружать» организм животными белками после двух недель?

Д.Н.: Сначала нужно преодолеть острый процесс. Это обычно 2-3 дня. В этот период лучше ничего не есть, кроме подсушенного белого хлеба и крепкого чая. Потом вводятся кулеши и каши, которые хорошо связывают щелочные компоненты, образовавшиеся после отравления. Это еще 2 дня. Затем понемногу можно ввести в рацион соленую брынзу и тушеную морскую рыбу. Тут уже нужно есть борщ из квашеных овощей, капустняк. При этом принимать по 1-2 таблетки ферментных препаратов типа панкреатин, панзинорм, креон сразу после еды до полной нормализации пищеварения и самочувствия.

«ПР+»: Для чего они нужны?

Д.Н.: Дело в том, что своих ферментов еще недостаточно, а нужно, чтобы еда тем не менее переваривалась, поэтому нужно помочь организму приемом ферментных препаратов.

«ПР+»: Как быть с фруктами?

Д.Н.: Груши, сливы, виноград исключаются, так как содержат много щелочных компонентов. Можно употреблять яблоки, лучше в квашеном или запеченном виде. Цитрусовые — лучше апельсины — способствуют выделению желчи, необходимой для нормального пищеварения, поэтому их в очень ограниченном количестве (например 2-3 дольки апельсина) на 3-4-й день после отравления употреблять можно. Но увлекаться не стоит.

«ПР+»: Как быть с питьем после еды?

Д.Н.: Никак. Пить после еды в течение часа нельзя. Можно сделать это за 20 минут до еды. Воду лучше пить ту, которая содержит много хлора и минеральных солей, например «Миргородская». А после еды сразу принимают пищеварительные ферменты, через 30-40 минут нужно взять соль на кончике ножа, положить ее под язык и рассосать до полного

растворения во рту, после чего проглотить образовавшуюся соленую слюну. Это будет стимулировать к закрытию пилорус – клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки, после того как пища из желудка перейдет в 12-перстную кишку. Это очень важный момент в системе пищеварения, и я о нем много раз говорил.

***«Предупреждение Плюс»*: Другие ответы доктора Наумова на письма читателей будут опубликованы в следующем, 12-м номере «Предупреждения Плюс» за 2009 год.**

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

ОХ, ГЕМОРРОЙ!

Геморрой послеродовой

После родов меня просто замучил геморрой. Мало того, что это противная болячка сама по себе – болит, кровоточит – так еще и масса ограничений в еде и в одежде: не могла съесть что-то вкусненькое, обтягивающую и светлую одежду тоже не носила.

И вот когда я перепробовала все медикаментозные средства и уже решилась на поход к проктологу, знакомые предложили мне рецепт лечения геморроя – ледяными свечками.

В мизинец хирургической перчатки (или напальчник) я наливала отвар ромашки (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) и замораживала в морозилке.

Ледяные свечки (вытаскивала их из перчатки) ставила через день и держала их, пока они полностью не растают. Примерно через 2 месяца почувствовала улучшения: уменьшились боли, прекратилось кровотечение, а еще через пару месяцев забыла о своем геморрое. Он не беспокоит уже третий год.

По понятным причинам адрес прошу не печатать.

Н.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2004 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Госпожа Н.В. предлагает устранить проявления *геморроя* способом криотерапии – воздействием холода. Вполне разумно. Лечебное действие обусловлено

еще и тем, что нахождение «ледяной свечки» в заднем проходе, да и сам процесс введения свечи в анальный канал, способствуют вправлению узлов «на место», уменьшению воспалительного компонента болезни, восстановлению кровотока.

ПРО КЛИЗМЫ

Геморрой, свищ в прямой кишке

После операции по поводу геморроя у меня образовался свищ. Лечиться решила сама, но под наблюдением проктолога. Предлагаю вам познакомиться с моим курсом лечения, но прежде скажу, что при кровотечении и узелках его выполнять нельзя. Сначала остановите кровотечение и уберите узелки. Отдохните.

Для лечения понадобятся: кружка Эсмарха, детская груша для микроклизм, таблетки интестопан (их мне прописал проктолог, и я их принимала 7 дней по 1 таблетке утром и вечером, препарат имеет побочные действия, он влияет на зрение и слух, но в данном случае приходится чем-то жертвовать), облепиховое или подсолнечное стерилизованное масло, травы – **ромашка**, **чистотел** или **полынь**.

Заварите 2-3 ст. ложки любой из перечисленных выше трав в литровой банке, пусть настоятся. Налейте в кружку Эсмарха настой, предварительно разбавив его теплой кипяченой водой до желтовато-зеленого цвета. Наконечник кружки Эсмарха смажьте любым растительным маслом, сначала продезинфицировав его. Клизма делается не позднее чем за 2 часа до сна.

Встаньте на колени на коврик, введите наконечник кружки в анус, откройте краник и, придерживая одной рукой шланг, опуститесь на локти. Дышите ртом глубоко, чувствуйте, как теплая водичка вливается внутрь. Если появятся боли, не терпите, закройте краник и бегите в туалет. Потом добавьте в кружку еще немного разбавленного настоя и повторите процедуру.

Цель – удерживать весь настой из полной кружки в течение 3-5 минут, но в первый день вы можете этого не добиться. Когда же у вас наконец получится, то в тот день больше клизм не делайте. Отдохните, полежите, а перед сном сделайте микроклизму.

Детской грушей наберите немного крепкого настоя из банки, слегка подогретого, но не разбавленного, введите в анус и оставьте на ночь, старайтесь ночью не вставать.

На следующий день – также клизма с разбавленным настоем, а перед сном – микроклизма с облепиховым маслом – оно способствует росту тканей, заживлению трещин и ранок, смазывает кишечник.

Клизмы делать ежедневно в течение 10 дней. Микроклизмы чередовать через день – настой (неразбавленный) – масло, по 5 раз.

Это курс. Мне хватило одного курса лечения. Интестопан я принимала, начиная с 4-го дня, 7 дней. Питание–легкое, можно и попоститься.

Кузьмина В.М.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2004 г.

Комментарий Воронцова И.И.: Довольно сложная ситуация случилась у Кузьминой В.М. Успех лечения зависел, конечно, от упорного желания выздороветь, понимания произошедших изменений и, без сомнения, правильных назначений врача. Надо думать, что, к счастью, и свищ был самый простой, подкожный или подслизистый. Очистительные клизмы сами по себе в таких случаях крайне полезны, так как ткани анального канала не травмируются плотными каловыми массами, которые образуются при запорах. А с настоями трав, оказывающих противовоспалительное действие, и облепиховым маслом клизмы вдвойне полезны. Интестопан относится к группе лекарств, оказывающих противомикробное действие, причем основное действие оказывается на микробную и грибковую флору кишечника.

ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС В ПОЛЬЗУ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Геморрой

Прочитала несколько статей в «ЗОЖ» о **поваренной соли** и захотела поделиться своим очень простым рецептом лечения *геморроя*.

Многие женщины, наверное, знают, что такое послеродовой геморрой. Мне было 25 лет, когда я столкнулась с этой проблемой. Районный врач выписал свечи с белладонной и новокаином, которые если и давали забыть о боли, то лишь ненадолго. Я стеснялась делиться своими проблемами с близкими, поэтому довела себя до крайности: чтобы забыть про боль в кишечнике и прямой кишке, употребление пищи свела до минимума. То есть практически перестала есть. Сильно похудела. Однажды на работе моя коллега поинтересовалась причиной постоянно угнетенного состояния и неестественной худобы. Я рассказала все как есть. Тогда эта женщина дала мне простой совет:

вскипятите 2-3 л воды с 500 г поваренной соли, остудите до максимально терпимой температуры, вылейте в таз, сядьте туда и принимайте соленую ванну, пока вода не остынет. Процедуру желательно проводить перед сном и не менее трех дней кряду.

Я так и сделала. Узел геморроидальный, правда, не рассосался, но боли прошли. Через год я родила второго ребенка. История вновь повторилась, но на этот раз я быстро справилась с послеродовыми последствиями. *Горячие соленые ванночки* сделали свое благое дело.

Сейчас мне 62 года. Я и тяжести поднимаю, и в домашней работе себя не ограничиваю. Чуть что, провожу трехдневный курс своего лечения, и никаких проблем. Все мои знакомые, которые лечились от геморроя по этому рецепту, чувствуют себя прекрасно.

Брюханова Л.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2004 г.

РАСТВОР МОРСКОЙ СОЛИ ПОМОЖЕТ ПРИ ГЕМОРРОЕ

Геморрой

Пять лет страдал *геморроем*. Известные способы лечения помогали плохо, а на операцию не решался. Знакомый врач посоветовал использовать **морскую соль**.

По рекомендации врача я делал раствор: 4-6 г соли на литр воды. Садился в ванночку с теплым раствором 40°С на 15-20 минут.

Процедуру проводил несколько раз в сутки – предпочтительно утром и вечером перед сном, а также после каждого акта дефекации. Зуд исчез сразу, боли уменьшились через сутки. Через двое суток произошло снижение отечности и наружных уплотнений, а через 7 дней геморрой исчез.

Толкачев А.К.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: Считаю, что любое лечение необходимо согласовывать с лечащим врачом. Рецепты с солью хорошие, но при *тромбозе геморроидальных узлов* применять их противопоказано. При *геморрое* обязателен тщательный туалет: обмывание после каждого испражнения холодной водой и обработка вазелином после. При лечении можно также использовать гомеопатическую мазь гамамелис.

ШКОЛЬНЫЙ МЕЛ+ВАЗЕЛИН – И ГЕМОРРОЙ ОТСТУПИТ

Геморрой

Одна бабушка помогла моей тете вылечить *геморрой*. Это простой, но очень действенный рецепт.

Нужно взять палочку школьного мела и вазелин. Наскоблить мел ножом, чтобы получилась пудра. В стакан с 50 г вазелина насыпать 50 г мела и хорошо размешать, поставить в холодильник. Перед сном подмыться, ввести мазь в прямую кишку.

Зуд и боль проходят почти сразу. Повторять процедуру в течение 10 дней. Если заболевание застаревшее, курс лечения надо повторить.

Холопова В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

ГЛИСТЫ НЕ ЛЮБЯТ ТЫКВУ

Глисты

Есть хороший способ избавления от *глистов*.

Поджарьте на сковороде тыквенные семечки, пропустите их через мясорубку. Смешайте 1 стакан измельченных семечек с 1 стаканом меда и 1 ч. ложкой соды. Переложите смесь в стеклянную посуду и оставьте на 10 дней. Принимайте утром натощак по 1 ч. ложке, завтрак – только через 3 часа после приема смеси.

Продолжайте лечение каждый день, пока не избавитесь от глистов.

Идрисова Р.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: В отношении ленточных глистов и остриц семена тыквы действительно обладают противоглистными свойствами. Для получения улучшенного эффекта назначаются солевые слабительные сульфат магния (соль Эпсона) или сульфат натрия (Глауберова соль) через 2 часа после приема смеси. Солевые слабительные способствуют ускорению их выведения и предотвращению токсического эффекта.

РЯБИНА ПОМОЖЕТ КИШЕЧНИКУ

Нормализация работы кишечника

Куда ни кинешь взгляд, везде горит костер рябины красной. А ведь это целебная ягода. Она помогает нормализовать *работу кишечника*.

Засыпьте **ягоды красной рябины** в большую бутыль, перемежая слои ягод со слоями сахарного песка. Точные пропорции неважны – сахар помогает выделению из ягод сока. Поставьте бутыль, завязав горлышко тканью, в теплое место. Через некоторое время сахар растворится. Настаивайте сироп от трех недель до одного месяца. Не давая сиропу забродить, процедите и отожмите ягоды. Чтобы законсервировать сироп и предотвратить брожение, добавьте в сироп спирт (25 г на 500 г сиропа). Принимать по 0,5-1 рюмке утром натощак, можно разбавить холодной водой.

Такой сироп оказывает эффективное и при этом мягкое послабляющее действие. Как только стул наладится, сделайте перерыв. Затем курс можно повторить.

Дудник Л.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: Рябина обыкновенная содержит витамин Р, каротин, витамин С, различные горечи. Сок, приготовленный из свежих ягод, рекомендуется при гастритах с пониженной секрецией для повышения аппетита. Горечи при гастритах стимулируют желудочную секрецию и улучшают ее моторику. Рецепт с рябиной можно рекомендовать и при геморрое. Кроме того, рябина используется как легкое мочегонное средство, поэтому входит в состав витаминного чая. При повышенной кислотности рябину применять нельзя.

ЛЕЧЕБНАЯ СКОРЛУПА

Опущение желудка

Опущение желудка, женские болезни хорошо лечатся яичной скорлупой.

Нужно в кофемолке измельчить скорлупу от 5 сырых яиц и смешать ее с 10 мелко нарезанными небольшими лимонами (с кожурой). Эту массу настаивают 4 дня, а затем добавляют 0,5 л водки. Принимают настойку по 50 г ежедневно перед едой.

Мишина А.А.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

ОЧИЩАЕМСЯ РИСОМ

Очищение

Любое лечение нужно начинать с *очищения.* Предлагаю простой способ сделать это с помощью риса. Только рис нужен круглый, а не продолговатый.

Возьмите столько столовых ложек риса, сколько вам лет. Хорошо промойте, засыпьте в банку, залейте холодной кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте, наберите одну ст. ложку риса (с верхом), варите 3-4 минуты без соли и сахара. Съешьте натощак до половины восьмого утра. Оставшийся в банке рис вновь залейте холодной кипяченой водой, поставьте в холодильник. И так – каждое утро, пока не кончится весь рис.

Молостова О.Б.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2004 г.

ОТХОДОВ – НИКАКИХ, А В ПОЛЬЗЕ УБЕДИТЕСЬ САМИ

Очищение кишечника

Предлагаю рецепт *очищения от солей и шлаков кишечника*, печени и почек, который еще не встречала на страницах вестника.

1 кг изюма (без косточек) промыть под струей холодной воды в дуршлаге, 1 кг не очень крупной моркови (хорошо вымыть) порезать колечками 1-2 см. Поместить все в большую эмалированную кастрюлю на 5 л, залить 2,5 л воды, желательно очищенной через фильтр или колодезной, но можно просто кипяченой и отстоявшейся. Поставить кипятить, а как только закипит, варить на слабом огне при закрытой крышке 1,5 часа, изредка помешивая. Когда отвар остынет, процедить его через сито или дуршлаг, слегка отжимая изюм ложкой. Должно получиться 7 стаканов отвара. Слить в стеклянную банку или бутылки и хранить в холодильнике.

Пить теплым (или комнатной температуры) на ночь, не менее чем через 3 часа после приема пищи по полстакана (обязательно после 12 часов ночи). Продолжительность лечения – 14 дней.

Эффект очищения увидите сами по цвету мочи и кала. Такую процедуру рекомендуется проводить 2 раза в год – весной и осенью. Оставшийся после отвара изюм и морковь можно съесть. Отходов – никаких, а в пользе убедитесь сами.

Подшивалова Г.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

ЯЗВУ ПОБЕДИЛА, А ФОТОДЕРМАТОЗ – ПОКА НЕТ

Язва желудка и 12-перстной кишки

Я подписалась на «ЗОЖ» не случайно, в надежде вылечить своего сына. У него в двухлетнем возрасте руки и ноги покрылись сыпью, теперь это уже перешло в экзему. Каждое обращение к врачам открывало в заболевании что-то новое – нарушение обмена веществ, малокровие, *дисбактериоз*, но

неизменным оставался только диагноз «аллергический *фотодерматоз*». Как только становится тепло, у него появляется кожная сыпь, но держать его взаперти ведь не будешь.

Лекарств много, а результата нет, да и сколько можно травить ребенка химией? Спустя пять лет я решила все-таки перейти на народные средства. Правда, пока что успеха не достигла, но надежда на помощь зожевцев не угасла, потому что я сама благодаря народной медицине вылечилась от *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки*.

Сообщаю три рецепта. Советую использовать как минимум два из них, чтобы не возникло привыкания.

Первый: сделать настойку, взяв по литру спирта, меда и 1 кг молотых грецких орехов, достигших молочной спелости (когда они величиной с орех лещины). Настаивать смесь полагается в течение месяца, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. После месячного курса – месяц перерыв.

Второй рецепт:

настойка из 100 г натертого на терке прополиса и литра спирта. Целебное снадобье настаивается неделю. Пьют его по 1 ст. ложке аналогично предыдущему и с месячным перерывом. Отличие этого способа в том, что принятое лекарство следует сразу же заедать приготовленной заранее смесью меда и сливочного масла (по 0,5 л). Мед и масло доводят до кипения и хранят затем в холодильнике.

Еще одна настойка состоит

из коньяка, сока алоэ и меда (все по 0,5 л), которые перемешиваются и выстаиваются в темном месте в течение недели. Используют трижды в день по столовой ложке. У некоторых это лекарство вызывает слабительный эффект.

Во время лечения приведенными настойками нельзя употреблять спиртное. Нужно строго соблюдать диету, предписанную для язвенников. Я избавилась от своих болячек несколько лет назад. С тех пор дважды проверялась: все в порядке, язвы зарубцевались. Про диету уже забыла, но копченостями не объедаюсь. Замечу, что благодаря последнему рецепту я вылечила не только язву желудка, но и воспаление

придатков. Так что не надо отчаиваться и сидеть сложа руки. Если не помогло одно, значит, найдется другая дорога к выздоровлению.

Ибрагимова Н.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2004 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: Все три описанных рецепта можно использовать после завершения лечения или профилактики *язвенной болезни* (ЯБ) *желудка* и *12-перстной кишки*. Однако применять эти рецепты в период обострения болезни без употребления лекарственных средств не стоит, так как язвенная болезнь кроме болевого синдрома еще опасна своими осложнениями: кровотечением, рубцеванием 12-перстной кишки, ухудшением протекания заболевания. В моей практике язвенная болезнь чаще встречается у пациентов с малоболевым вариантом течения. При ЯБ настоятельно рекомендую рентгенологический и гастроскопический контроль.

ХВАЛА СВИНОМУ САЛУ

Язва желудка

Я вылечил себя от изнурительной *язвы желудка*, принимая подряд без перерывов около двух месяцев каждое утро натощак по 1 ст. ложке (около 30 г) несоленого **свиного нутряного жира**. И, слава Богу, живу 79-й год и забыл, что когда-то меня мучила язва. Жир – превосходный "ремонтно-строительный" материал для стенок желудка.

Аверин И.И.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2005 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: Лечение с **алоэ** и **свиным жиром** заметно улучшает рубцевание язвы. Средство обладает прекрасным противовоспалительным, ощелачивающим, послабляющим и желчегонным действием. Кроме того, заметно улучшает желудочную секрецию. Алоэ – старое лечебное средство, действующее за счет содержащихся в нем витаминов и полезных веществ. Однако при склонности к кровотечениям, во время *беременности*, *онкозаболеваниях*, *диарее* рецепт с алоэ и свиным жиром использовать не рекомендую.

ЯЗВА «УТИХЛА», А О ПРОСТУДЕ СОВСЕМ ЗАБЫЛИ!

Язва 12-перстной кишки

Предлагаю рецепт, помогающий "усмирить" *язву 12-перстной кишки*. Всю жизнь мой муж мучился от этой болезни, скручивало его подчас так, что ходил черный от боли. Принимал лекарства, но каждой весной и осенью наступало обострение, как раз в то время года, когда легко подхватить *простуду*. Однажды в одно из таких обострений, чтобы не заболеть, мы стали пить корень солодки по следующему рецепту.

Корень **солодки** прокрутите на мясорубке (или размелите в кофемолке), чтобы получился порошок. Засыпьте в 0,5 стакана кипятка 1/2 ч. ложки порошка, пусть настоится 15 минут. Принимайте утром натощак за 30 минут до еды.

И что вы думаете, язва «успокоилась», а о простуде мы и забыли!

Моисеенко А.И.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

Комментарий Гранковой Т.М.: Корень **солодки** давно известен как отличное ранозаживляющее, противовоспалительное, легкое послабляющее и отхаркивающее средство. Данный рецепт может быть использован для профилактического лечения язвенной болезни на стадии, завершающей медикаментозную терапию.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

И ВНОВЬ О МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

«Уважаемые работники «Предупреждения Плюс»!

Я менее года читаю ваш журнал, и мне кажется, что из всех изданий о здоровом образе жизни ваш журнал наиболее полно и интересно рассказывает обо всех методиках лечения. Если можно, прошу опубликовать рецепты лечения мочекаменной болезни, средств избавления от избытков мочевой кислоты. Пусть специалисты подскажут, что можно есть и пить и какими лекарствами лечиться кроме официального аллапуринола.

С уважением!»

Адрес: Ланцову П.П., 352800 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Калинина, д. 47, кв. 5.

«ПР +»: Уважаемый Павел Петрович! Мы рады, что вы стали постоянным читателем нашего журнала в этом году. Как говорится, лучше поздно, чем никогда. О мочекаменной болезни мы не раз рассказывали на страницах нашего издания. Наиболее полно на ваши вопросы отвечает доктор А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ в статье «По камешку, по камешку – и нет болезни» (журнал «ПР+» № 3, 2005 г.). Как врач-фитотерапевт Александр Васильевич приветствует лечение мочекаменной болезни народными методами и дает конкретные советы по траво- и водолечению, не забывая подробно описать диету, которой должен придерживаться больной с мочекаменным диатезом.

Мочекаменная болезнь – распространенное хроническое заболевание, характеризующееся нарушением минерального

обмена с образованием кристаллов солей (уратами – солями мочевой кислоты) в мочевых путях: почках, мочеточниках, мочевом пузыре. При этом часто происходит сдвиг кислотности крови и мочи, что имеет большое значение в формировании почечного «песка» и камней. Повышение уровня мочевой кислоты, мочевины и креатинина может свидетельствовать о снижении выделительной функции почек, падении регулирующих функций печени в силу различных заболеваний этих органов. Подобные процессы во многом зависят и от характера питания, качества питьевой воды, которые употребляет пациент, его физической активности, а также принимаемых им лекарств. Увеличение содержания даже одного из трех показателей – верный сигнал к углубленному обследованию больного.

В современной врачебной практике такие состояния случаются нередко, и у врачей есть достаточно широкий медикаментозный арсенал, а также методы очищения крови от этих вредных продуктов, например, при помощи плазмофореза. В народной медицине с избытком мочевой кислоты можно успешно бороться с помощью фитотерапии и водолечения. Приведу несколько травяных сборов.

СБОР № 1

Взять листья березы, корень стальника, плоды можжевельника, траву чистотела и лапчатки гусиной, корень подсолнечника, створки фасоли – все в равных частях.

1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять 1 час. Процедить, отжать. В процеженный настой добавить 1 ч. ложку настойки пастушьей сумки и 2 ч. ложки сока бузины или спорыша. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды и на ночь в течение 1,5-2 месяцев.

СБОР № 2

Смешать траву хвоща полевого, ясменника и овса, корень пырея и лопуха, лист грецкого ореха, цветки бузины черной.

1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка. Дать настояться 1 час. Добавить 1 ч. ложку настойки шалфея и 2 ч. ложки сока дурнишника. Принимать по 100 мл 3 раза в день и на ночь в течение 2 месяцев.

В лечении многих заболеваний и, в частности, *мочекаменной болезни* отдаю предпочтение не одному какому-то растению, а именно сборам, т. к. считаю, что две травы всегда лучше. Можно, конечно, лечиться и одной, но это будет дольше и менее надежно.

Сборы дополняются другими травами в зависимости от сопутствующих заболеваний, возраста, пола и течения мочекаменной болезни. В них добавляются растения для подавления микрофлоры в мочевых путях, улучшения функции почек и других органов, снижения (повышенного) кровяного давления, восстановления иммунитета. Например, при инфекции мочевых путей (*пиелонефрите, цистите, уретрите*) рекомендую добавлять вытяжку из семян грейпфрута – цитросепт: по 20 капель 3 раза в день в выпиваемую порцию трав. Для достижения хорошего результата вместо антибиотиков проведите такой курс 15-20 дней.

Для *растворения уратных солей* можно использовать следующие травы: арбузные семена и кожуру, бессмертник, бруснику, цветки акации, лист березы и почки, дурнишник, грыжник, донник, репешок, мяту, створки фасоли, побеги черники, цветки терна, тысячелистник, зверобой, хвощ полевой, землянику, тмин, розмарин, можжевельник, толокнянку, чистотел, череду, кукурузные рыльца, марену красильную, крапиву, льнянку, грецкий орех, лопух, коноплю, почечный чай, семена дикой моркови. А также барбарис (корень, листья, цветки, плоды), спорыш, сельдерей, вереск, пикульник, солодку, анис, ясменник.

Очень полезны соки лекарственных растений, которые эффективно связывают и *выводят мочевую кислоту, мочевину и креатинин*: барбарис, береза, виноград (из лозы), череда, дурнишник, пастушья сумка, спорыш, хвощ, цикорий. Соки добавляются в настой травяных сборов по 1-2 ст. ложки. Кроме того, больным очень полезно пить обычные соки, например, брусничный, черной смородины, шиповника, томатный, свекольный, тыквенный, ежевичный, земляничный, арбузный – хотя бы по стакану в день. Не забудьте положить в травяной сбор 1-2 ст. ложки меда.

При уратных камнях наиболее полезны одуванчиковый, каштановый, софоровый мед.

При *мочекаменной болезни* возможно движение песка, камней, при этом гладкая мускулатура мочевых путей сокращается. Происходит болезненный спазм. Что делать? Сразу принять теплую ванну с температурой воды в зависимости от состояния сердца – от 38 до 42 градусов. Ванна, лучше травяная, призвана расслабить мускулатуру, способствуя тем самым отхождению камней. Для этого:

возьмите примерно 300 г травы из вышеназванного списка, варите в 3-4 л воды 10 минут, настаивайте 1,5 часа. Отвар вылейте в ванну. Лежа в ванне, выпейте, сколько сможете, горячего липового чая (1,5-2 л).

При *мочекаменной болезни* травяные ванны вообще полезно принимать 1-2 раза в неделю с температурой воды 38-42 градуса в течение 20 минут.

Однако следует помнить, что ванны **противопоказаны**: при *онкологических заболеваниях*, *остром туберкулезе*, некоторых *кожных заболеваниях*, а также людям, недавно перенесшим *инфаркт*.

Что касается диеты, применяющейся при *мочекаменном диатезе* и уратных камнях, цели и принцип ее построения следующие:

1. Снизить белковую нагрузку, исключить из рациона продукты, содержащие мочевую кислоту, и ограничить употребление белков (мяса).

2. Необходимо добиваться сдвига кислотно-щелочного равновесия в организме в сторону щелочности и ощелачивания мочи. Это достигается за счет употребления продуктов, содержащих щелочные валентности (овощи, фрукты, ягоды, минеральная вода).

3. Важно обильное употребление жидкости (1,5-2 л в сутки) для понижения концентрации мочевой кислоты и ее солей в моче.

Больным разрешается включить в свой рацион:

различные виды хлеба и хлебобулочных изделий, кроме сдобы;

мучные и крупяные блюда во всех видах;

супы молочные, фруктовые, овощные, кроме горохового, щавелевого, бобового;

зелень и овощи (во всех видах), такие, как цветная и белокочанная капуста, морковь, тыква, огурцы (без кожуры), салат, петрушка;

соусы разнообразные, но неострые – молочные и на овощном отваре; винегреты и салаты;

приправы и пряности – уксус, ваниль, лавровый лист, корица;

молоко и молочные продукты – творог, сметана, простокваша, сливки;

жиры животного происхождения – сливочное и топленое масло; растительное масло;

фрукты и ягоды: яблоки, груши, абрикосы, персики, вишни, виноград, кизил, айву, черную смородину, арбузы, дыни.

Допустимо употребление дичи, мяса и рыбы нежирных сортов 2-3 раза в неделю в отварном или запеченном виде после предварительного отваривания. Блюда из яиц можно включать в рацион, не более 1 яйца в день. Изредка допустимо употребление неострого сыра, лука, чеснока.

А вот орехи, перец, редис, ревень, шоколад, кофе, крепкий чай и алкоголь следует ограничить до 1 раза в неделю. Печень, ливер, жареные мясо и рыбу, почки, мясные бульоны можно есть не чаще 1-2 раз в месяц.

На период лечения стоит полностью отказаться от отваров из костей и хрящей (студни), солений и копченостей, рыбных консервов, острых соусов.

Рекомендую принимать минеральную воду: «Ессентуки» № 4 и № 17, «Смирновская», «Боржоми», «Нарзан» — до 2 литров в день. Или плодовые и ягодные соки: брусничный, из шиповника, ежевичный, тыквенный, арбузный, свекольный, вишневый. Употребление абрикосового, апельсинового, гранатового, лимонного и рябинового соков следует ограничить.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

НЕ УПУСТИТЕ КРАСНУЮ СМОРОДИНУ

Камни в почках

В конце июня обычно созревает **красная смородина**. Поэтому спешу сообщить, что эта садовая ягода – прекрасное средство от *камней в почках*. Тем более рецепт прост и доступен, мне его подсказала одна женщина, узнав, как я страдаю от этого недуга: ни сесть, ни лечь не могла от боли.

Насыпьте красную смородину в литровую банку до половины, истолките деревянной толкушкой, добавьте 1 ст. ложку сахара и долейте банку доверху холодной кипяченой водой. Поставьте в теплое место для брожения. Первый раз брожение начнется на второй день, а в дальнейшем будете сливать настой ежедневно. Как только появятся пузырьки, ягоды выбросьте, а напиток слейте – все, он готов к употреблению. При повторном приготовлении настоя банку не споласкивайте – так брожение пойдет быстрее. Пейте трижды в день: утром – натощак, в обед – за 30 минут до еды, вечером – перед сном. За день надо выпить весь настой, поделив его на 3 равные части. Принимайте ежедневно, без перерывов, чтобы в организме накопились целебные вещества, необходимые для выведения из почек камней.

На курс потребуется примерно 8-10 кг красной смородины. Я пила 10 дней, после чего почувствовала резь, и камня... не стало. Это потом подтвердило УЗИ.

Костикова В.М.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Красная смородина хорошо способствует разрушению мочевых камней. Но не всяких и не любых.

Мочевые камни бывают уратными, оксалатными, фосфатными, смешанными.

Рецепт Костикова В.М. особенно полезен для больных, у которых камни формируются из солей мочевой кислоты, из уратов. Склонность к накоплению уратов бывает также у больных подагрой – мочевым диатезом. Лечение красной

смородиной изменяет реакцию мочи в щелочную сторону, и это можно использовать в лечебном питании, когда существует необходимость изменять кислотность мочи, например, при преимущественно мясном питании.

Однако предложенный рецепт нельзя применять людям, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, при варикозной болезни, геморрое, воспалении вен и тромбофилии, т.е. при опасности внутрисосудистого образования тромбов. Длительное употребление ягод и блюд из красной смородины может способствовать повышению свертываемости крови. Как же быть тем, кто все-таки намерен принимать красную смородину с лечебными целями? Для разжижения крови можно параллельно пить чай из донника.

Возьмите 1 ст. ложку растения, залейте 0,5 л кипятка, остудите, процедите и принимайте чай в течение дня в 3-4 приема до еды.

СПОРЫШ «ВЫГНАЛ» КАМНИ

Камни в почках

Избавиться *от камней в почках* помог **спорыш**.

Пучок свежего вымытого спорыша опустила в кипяток, сняла с огня, накрыла крышкой и сложенным вдвое полотенцем и оставила на 2-3 часа. Затем процедила в стеклянную банку. В течение дня я выпила 1 л этой жидкости, через 3-4 дня камни превратились в песок, который за 3 дня вышел вместе с мочой.

Озерецковская Д.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Это растение дробит любые камни, выводит соли из организма, укрепляет сосуды, прекрасное витаминное (да, да – витаминное!) растение. Фитонциды спорыша убивают широкий спектр микробов (чем не антибиотик от природы?). Он вяжет, мочегонит, поддерживает сердечную мышцу высоким содержанием калия, возвращает силы (после болезней, операций, тяжелой медицинской терапии), выводит токсины, повышает иммунитет, действует жаропонижающе, останавливает кровотечения, изгоняет глистов, способству-

ет заживлению ран. Поэтому спорыш применяют при подагре, лечении болезней опорно-двигательного аппарата, отеках, болезнях печени и почек, аденомы предстательной железы, при туберкулезе, дерматитах, особенно у детей, в онкологии и для профилактики злокачественных опухолей, при бронхиальной астме и кровохаркании. Хвалебную оду хочу закончить предостережением – у всякой монеты есть две стороны. Беременным женщинам при любом сроке спорыш применять ни в коем случае нельзя! При *желчекаменной и мочекаменной болезнях* дозы спорыша в чистом виде не должны превышать 2-3 ч. ложек в сутки. *Гипотоникам и больным со склонностью к повышенной свертываемости крови* – лечение спорышем не применять.

ЗОЛОТАЯ РОЗГА

Камни в почках, киста

Разболелась поясница: у меня в левой *почке – киста*, а в правой – *камень*. Знакомая дала пучок **золотой розги**.

Стаканом кипятка я заливала 1 ст. ложку соцветий, заварной чайник укутывала, оставляла примерно на 3 часа. Затем процеживала и принимала настой по четверти стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Только растение это – ядовитое, и пользоваться им нужно очень осторожно.

Шарапова Г.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Золотая розга – это **золотарник обыкновенный**, одна из наиболее важных трав для лечения *почечных, печеночных болезней, подагры, полиартритов, бронхиальной астмы, туберкулеза.* Обладает солерастворяющим, сосудоукрепляющим, бактерицидным, желчегонным, мочегонным и кровоостанавливающим действием. Сведений о том, что растение ядовито, нет. Но если дозировать пучками, в результате передозировки можно получить токсический эффект. Чаще используется в сочетании с другими растениями.

Для приготовления настоя

берут 20 г травы (это 2-2,5 ст. ложки), заваривают 200 мл кипятка, час настаивают и принимают по 50 мл 4 раза в день до еды в течение 15-20 дней и более.

Холодный способ приготовления:

нужно взять 6-8 ч. ложек травы на 400-500 мл холодной воды, настоять 8-10 часов. Выпить глотками на протяжении дня.

ОТВАР ОВСА ВЫГОНЯЕТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК

Камни в почках

Вот уже много лет я промываю мочевыводящие пути **отваром овса**. Благодаря этому избавился и от *камней в почках*.

Литровую банку овса (с шелухой) залить 5 л воды и довести до кипения. Уменьшить огонь и в течение 30 минут парить. Затем охладить, процедить. Полученный отвар пить по стакану или по половине стакана. В течение суток надо выпить один-полтора литра. Хранить отвар в холодильнике.

Если камни крупные, то отвар овса придется принимать месяца три.

Необходимо помнить, что некоторые фермеры обрабатывают овес ядохимикатами – чтобы его при хранении не повредили грызуны. Так что покупать его следует у надежных людей и тщательно промывать.

Коваль И.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Еще большей лечебной силой обладает растение **овса**, собранное в период цветения. Если собирать с корнями (естественно, хорошо промывая их водой), то можно достичь удивительных результатов в лечении *мочекаменной болезни, пиелонефрита, подагры*, очистить *печень, суставы, улучшить зрение и слух, восстановить силы, понизить сахар крови до нормы.*

Отвар из **зеленого растения овса** советую делать при почечных камнях, *цистите, пиелонефрите, нейродермите, артрите, радикулите*:

1 кг травы варите в 5-6 л воды в течение 15-20 минут, дайте настояться 1-1,5 часа и вылейте в ванну с тем-

пературой воды 37-39°С. Принимают ванну в течение 20-25 минут и проводят ее не реже двух раз в неделю.

Курс из 20-25 таких овсяных ванн делает человека на 10-15 лет моложе, избавляет от многих сопутствующих недугов.

Из зеленого растения овса советую сделать настойку (1:5) на водке 0,5-1 л и лечиться ею зимой, принимая по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды, как средство от *катаракты, болей в суставах*, для поддержания и очищения *печени*.

Читатель Коваль И.Ф. прав: обработанный ядохимикатами овес для лечебных целей не пригоден. Любите овес – и будете здоровы.

КАК ДЕВЯСИЛ СПАС ОТ ОПЕРАЦИИ

Киста на почке

Девясил избавил от операции *кисты на почке*:

на 3-литровую банку теплой кипяченой воды понадобится 30 г измельченного молодого **корня девясила**, 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложка дрожжей. Банку нужно закрыть и поставить на 2 дня. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды, но можно и чаще.

Все выпить, потом 20 дней перерыв, затем снова повторить. Лечитесь. Будьте здоровы и не болейте!

Гагарина А.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: В приведенном рецепте дозу корней следует увеличить до 150 г. Тогда в сутки больной будет получать вытяжку из (150г:20 дней)=7,5 г. В этом случае можно будет рассчитывать на лечебный эффект. И обязательно проведение нескольких курсов лечения.

В своей врачебной практике для лечения кист почек я использую траву **кирказона, омелу, подорожник, чистотел, окопник, календулу, золотарник, тысячелистник** и **соки** этих растений. Для больного обычно готовится сбор с этими и другими травами. Кисты почек сочетаются с *пиелонефритом, мочекаменной болезнью, сахарным диабетом, гипертонической болезнью* и другими.

Лечение поэтому должно быть комплексным с учетом всех сторон состояния здоровья пациента.

ПРО ЛИСТ ОРЕШНИКА И ХВОЮ

Простатит

В «ЗОЖ» (№ 14 за 2003 год) член Европейской ассоциации урологов Александр Самойлович Немой в качестве лечебного средства от простатита рекомендует настой из 1 ст. ложки сухих листьев и коры **орешника**. Я тоже лечусь орешником.

Осенью заготавливаю здоровые листья орешника, тщательно промыв их и высушив. Так как листья тонкие, сушка занимает всего несколько дней. Далее растираю их руками и высыпаю в небольшие бумажные пакеты. Храню в кладовке, где постоянная температура и влажность.

Как только появляются первые признаки простатита, завариваю лист и пью.

Чтобы усилить действие лекарства, вместе с листом завариваю **сосновую** или **еловую хвою**.

Горсть листьев и столько же хвои засыпаю в кастрюлю, заливаю водой, кипячу в течение 5 минут. Настой процеживаю и переливаю в банку. Пить ежедневно натощак по 1/2 стакана. Время от времени этот курс лечения нужно повторять.

Качанов Я. М.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Уважаемые читатели! Мы преднамеренно приводим вам письмо Качанова Я.М. в качестве примера, как НЕ НУЖНО писать рецепты. Мы благодарны нашему автору за письмо, но тем не менее...

Разберемся по порядку. Лист **орешника** (лещина обыкновенная) нужно собирать в мае (для средней полосы). Завариваем лечебное средство следующим образом:

берем 2 ст. ложки лещины обыкновенной, завариваем 500 мл кипятка, настаиваем 2 часа, процеживаем. Принимаем по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Чтобы усилить действие лекарства, вместе с листом завариваем сосновую или еловую хвою.

Для этого возьмем 2-3 ст. ложки лещины, добавим 2-3 ст. ложки высушенной и измельченной хвои на 800-1000 мл воды, нагреваем и варим 5-7 минут на слабом огне под крышкой. Настаиваем 2-3 часа,

процеживаем, добавляем (при простатите) 1 ст. ложку меда, 50 капель цитросепта (аптечное средство) и 2 ч. ложки 10%-ной настойки прополиса (есть в аптеках). Принимать следует по 3/4 стакана (150 мл) 3 раза в день за час до еды.

Из этого настоя рекомендую делать микроклизмы:

100 мл нагретого до 38 градусов С средства вводить на ночь в прямую кишку.

Курс лечения – не менее 1 месяца, чтобы прилипчивая болезнь не возвратилась к хозяину.

Старайтесь присылать нам рецепты с уточненной дозировкой. Только в этом случае они будут полезны! Но всем читателям мы всегда говорим БОЛЬШОЕ СПАСИБО за их письма и стремление помочь друг другу!

БРУСНИКА ВЫЛЕЧИЛА ЦИСТИТ

Цистит

Хотите, верьте – хотите, нет, но от *цистита* меня излечила **брусника**. За один присест съела большую полную тарелку этой ягоды – и забыла о своей болезни на 40 с лишним лет. Рекомендовала брусничный рецепт многим своим знакомым, и они только благодарили меня.

Перегудова В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Маленький вечнозеленый кустарник, широко распространенный по Руси с замечательными лечебными свойствами. Говорят, что при заготовке леса в Сибири иностранные заготовители стараются вывозить и куртины брусники (место произрастания). Она хорошо растет на приусадебном участке. Ягоды **брусники** содержат до 10% арбутина, который, расщепляясь в организме, выводится почками в виде гидрохинона, оказывающего дезинфицирующее действие на микробы. Арбутин снижает уровень сахара в крови у *диабетиков,* брусника для них также полезна. Пожилые люди часто страдают хрупкостью сосудов (инсульты и крово-

излияния), а урсуловая кислота, которой особенно много в листьях брусники, укрепляет капилляры и сосуды, действует противовоспалительно, выводит мочевую кислоту и другие вредные соли (важно при *артритах, остеохондрозе, подагре, пяточных шпорах, мочекаменной болезни*).

По моим наблюдениям, **брусника** (ягода и лист) снижает давление крови (1 ст. ложка брусники на стакан воды).

Ягода за счет наличия бензойной кислоты хорошо хранится и не плесневеет, если ее залить холодной водой.

ПЕСНЬ О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЫ

Цистит

Тыкву едят в сыром, пареном, вареном виде, пьют натощак приготовленный из нее сок, делают компоты, варенья, каши и салаты с другими овощами.

Семечки не выбрасывайте: они полезны при *цистите*.

200 г раздробленных на мясорубке семян залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 8-10 часов в термосе, процедите, чуть охладите и пейте по полстакана 4 раза в день до полного излечения.

Голубцова Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕСЕННИЙ ЛИСТОК

Холецистит хронический

Этот рецепт помог мне справиться с приступами *холецистита*. Весной,

как только появятся на березе первые листья, надо сорвать вечером 5 листочков и залить 200 г кипятка. Ночь настаивать. На следующий день настой выпить за 3 раза перед едой. Каждый последующий день повторять, добавляя по одному березовому листу. Довести до 25, затем снижать их число вновь до 5.

Такое лечение проводить один раз в год. Хорошо чистит печень при хроническом холецистите.

Полозкова Н.Ю.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2004 г.

ТАК МЫ ЛЕЧИЛИСЬ ОТ ЭНУРЕЗА

Энурез

Через несколько минут после того, как ваш ребенок лег спать, подойдите к нему с кусочком селедки и покормите его. Пить не давайте. После надо сказать вместе с ним: «Я сегодня в постель не написаю». Так повторять неоднократно в течение нескольких дней. Пока мы не попробовали этот нехитрый способ, мучились: ни прогревания, ни таблетки не помогали.

Так лечили допризывников в Морфлоте. Тогда мне было 17 лет, сейчас 70, но, вспомнив те годы, не могу назвать свои имя и фамилию: стесняюсь внуков...

г. Подольск. Московская обл.,
вестник «ЗОЖ» № 5,2005 г.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Щитовидка

«ПР+»: Щитовидная железа (или попросту «щитовидка») играет важнейшую роль в осуществлении многих физиологических функций организма, поскольку отвечает за производство гормонов, участвующих в обменных процессах и регулирующих их. В частности, гормоны щитовидной железы отвечают за процессы умственного и физического развития, контролируют массу тела, водно-солевой баланс, продуцирование некоторых витаминов, способствуют нормальной деятельности иммунной системы и функционирования всех органов и систем. К сожалению, заболевания щитовидной железы сегодня лидируют среди всех эндокринных патологий. Миллионы людей страдают заболеваниями щитовидной железы, подчас даже не подозревая об этом. Мы решили вернуться к этой злободневной теме, рассказать, как и чем восполнить недостаток йода в организме, не забывая при этом рецепты травяных сборов.

Одной из основных причин *нарушения щитовидной железы* является недостаток в организме жизненно важного микроэлемента – **йода**. Так уж сложилось, что на протяжении долгого времени многие регионы России испытывают дефицит в этом веществе. Кроме того, неблагоприятная обстановка мегаполисов, химические компоненты выбросов предприятий теплоэнергетики и автотранспорта, наследственность, стрессы, курение также влияют на увеличение заболеваемости. Нарушение функции щитовидной железы часто может привести к бо-

лезням других органов и систем: сердца, нервной и репродуктивной систем. Недостаток йода в воде и пище отрицательно сказывается на функции молочных желез у женщин и отставании умственного развития у детей. Ликвидировать этот недостаток можно, употребляя в пищу йодированную соль.

ЙОД: ЕСТЬ, ПИТЬ ИЛИ ... РИСОВАТЬ?

Поскольку человек без соли не может жить, это тот продукт, который каждый из нас употребляет независимо от достатка, соль и была выбрана основным носителем йода. Хотя сейчас в продаже появились йодированные молоко, хлеб, отруби, разные сорта рыбы, креветки. Сегодня соль йодируют веществом, которое не распадается при варке, кипячении, не портит вкус пищи специфическим запахом. С такой солью можно консервировать, квасить, солить овощи, поскольку она обладает еще и антисептическим эффектом, при консервации банки не взрываются. Кроме того, йодом богаты морская капуста, грецкие орехи, киви, хурма, черноплодная рябина с медом. Полезно прокрутить фейхоа с сахаром и, не подвергая термической обработке, хранить в холодильнике. Принимать это лекарство можно без ограничений.

Растворять же йод в жидкостях: молоке, воде, напитках – крайне опасно. Суточная физиологическая норма йода для человека – 150-200 мгк (микрограммов) – миллионная часть грамма. Когда же йод капают в молоко, воду или на сахар, организм получает такие громадные дозы, что они могут заблокировать щитовидную железу. На теле рисовать популярные в народе йодные сеточки можно, однако не чаще 2-3 раз в месяц. Щитовидная железа имеет защитные механизмы, предохраняющие ее от избытка йода. Но если эти «избытки» станут постоянными, рано или поздно защитные механизмы могут разрушиться.

ИССЛЕДОВАНИЯ ЩИТОВИДКИ

Щитовидная железа, имеющая форму бабочки, состоящая из правой и левой доли и располагающаяся в передней

части шеи, весит всего 15-20 г. Сегодня одним из самых точных методов диагностики структурных изменений этого важного органа является ультразвуковое исследование (УЗИ). У женщин объем щитовидной железы не должен превышать 18 мл, у мужчин – не более 25 мл.

По словам врача-эндокринолога Э.Т. Хайбулиной (см. вестник «ЗОЖ» № 24, 2004 г.): «УЗИ часто выявляет увеличение щитовидной железы второй или третьей степени с одновременной неоднородностью ее структуры – аутоиммунные тиреоидиты. В этом случае пациенту необходимо сдать кровь на гормоны и наблюдаться в динамике у врача-эндокринолога. Если функция щитовидной железы повышена, можно говорить о **гиперфункции**, которая бывает при хасситоксикозе, диффузно-токсическом зобе (базедовой болезни). Симптомы налицо, когда человек раздражен, вплоть до агрессии, несмотря на хороший аппетит, быстро худеет, глаза – большие, блестящие, сон – короткий, прерывистый. Наблюдается тремор рук и всего тела, даже языка. Причем больной всего этого порой не замечает, с гордостью говорит о собственной исключительной работоспособности: дескать, спит всего 4 часа и спать не хочет, только вот не хватает сил даже по ступенькам подняться. Между тем это не что иное, как проявление коварной болезни.

Обратная сторона медали – **гипофункция** щитовидной железы, когда происходит снижение обменных процессов. Больные – тучные, часто страдают ожирением. Обычно такие люди вялые, их постоянно клонит в сон, они жалуются на непроходящую усталость. Под стать и депрессивное настроение: человек малоконтактен, у него снижена работоспособность, ухудшилась память, он равнодушно реагирует на происходящее. Как правило, такие больные страдают пониженным давлением, выпадением волос, вплоть до облысения, у женщин нарушается менструальный цикл. Такое состояние – уже серьезный сигнал для лечения пациента тиреоидными гормонами».

Бытует мнение, что гормоны опасны. Глубокое заблуждение! Парижанки, например, принимают тиреоидные пре-

параты даже без патологии щитовидной железы – чтобы глаза блестели, кожа стала нежной, гладкой, не было отечности, лишнего веса. Наверное, это крайности, но бояться гормонов не следует. Более того, их нужно и можно принимать, разумеется, если назначил врач, во время беременности при патологии щитовидной железы, чтобы не навредить будущему ребенку. Ведь если у женщины функция щитовидной железы снижена, на фоне беременности потребность в тиреоидных гормонах повышается, и функция железы понижается еще больше. А при нехватке гормонов у новорожденных возможны кретинизм, аномалии в развитии.

Из йодистых препаратов Э.Т. Хайбулина рекомендует принимать йодтирокс, йодомарин, который, кроме всего прочего, повышает работоспособность, концентрирует внимание, придает бодрость. Осторожность не помешает при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, т.к. йод входит в состав некоторых лекарств, в частности, кордарона, амидорона. Если имеются проблемы со щитовидкой, эти препараты лучше поменять на другие, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом.

РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА-ФИТОТЕРАПЕВТА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

Не отвергая препаратов современной медицины при лечении щитовидной железы, рекомендую использовать природные средства комплексно и на протяжении длительного времени, разумеется, при наличии положительного результата.

При *повышенной функции* назначается сбор растений на 1,5 месяца в каждый квартал года.

В сбор №1 входят: **плоды боярышника** – 2 части, **мелисса** – 1 часть, **шалфей** – 1 часть, **лист земляники** – 2 части, **омела** – 1 часть, **подорожник** – 2 части, **зюзник европейский** – 2 части.

На 0,5 л воды возьмите 1,5 ст. ложки измельченного сбора, кипятить 5-7 минут, настоять 1 час, процедить.

Все последующие настои готовятся однотипно.

В настой добавить 1 ст. ложку сока пустырника (или череды), 100 капель сложной настойки, состоящей

из равных долей настоек боярышника, мяты, пустырника, валерианы и хмеля. Все они продаются в аптеке. Добавить 1 ст. ложку меда, желательно лугового. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ФИТОВАННЫ

В равных пропорциях возьмите **мяту, валериану, хмель, пустырник, череду, корни пиона, траву душицы, побеги омелы.**

250-300 г этого сбора варите 5-10 минут в 4-5 л воды, настаивайте час. Процедите в ванну с водой (температура воды – +37 – +40 градусов). Длительность процедуры – 20-25 минут. После ванны нужно лечь в постель, не вытираясь полотенцем. В неделю принимайте 2 ванны, на курс – 15-20 процедур.

Компрессы на щитовидную железу можно делать из листа капусты – 1-2 раза в неделю или из раздавленных листьев подорожника, с тертой морковью. Курс – 15-20 процедур.

При *пониженной функции* щитовидной железы фитотерапию лучше проводить по 1,5 месяца с 2-недельным интервалом постоянно в течение 2-3 лет или до улучшения состояния.

Предлагаемый сбор: **трава дурнишника** – 2 части, **трава дрока красильного** – 1, **листья крапивы** – 3, **семена мордовника** – 1, **корень элеутерококка** – 1, **корень одуванчика** – 1.

В готовый настой добавить 80-100 капель настойки молодого грецкого ореха и 1 ст. ложку сока ягод бузины черной (или сока цикория). Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды вместе с 0,5 ч. ложки морской капусты.

Для улучшения обмена веществ, при пониженной функции железы и для снижения веса, как правило, больные страдают его излишком, предлагаю следующий сбор: **лист березы** – 2 части, **почки березы** – 1, **трава цикория** – 2, **корень аира болотного** – 1, **корень лопуха** – 1, **цветки ромашки** –2.

В 0,5 л воды варите 2 ст. ложки измельченного сбора в течение 10 минут, настаивайте 20 минут. Процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Утром и в обед полезно принимать цветочную пчелиную пыльцу или пергу по 1 ч. ложке. Рассасывать во рту и запивать настоем трав.

Сборы можно чередовать с перерывами в 2 недели.

Применение трав позволяет снизить порой нежелательное побочное действие медикаментов. Состав сборов можно менять индивидуально, допускается вводить дополнительные травы для лечения сопутствующих заболеваний. Как правило, результаты лечения при одновременном использовании растений и медикаментозных препаратов всегда намного лучше.

По материалам вестника «ЗОЖ».

ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВИ ЛЕЧАТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет

Своего мужа я вылечила таким способом. Накопайте дождевых червей и наберите полную пол-литровую банку. Предварительно их промойте, они станут беленькими, чистенькими. Банку залейте водкой или спиртом из аптеки, дешевле выйдет. Настаивайте в темном прохладном месте, пока черви не растворятся полностью. Будет запах обыкновенного лекарства. Вечером вымойте ноги, помассируйте их минут 10-15 и хорошенько втирайте лекарство в ноги, подошву, пальцы и пятку. Скоро почувствуете улучшение, только не ленитесь. При лечении ходите обязательно, как бы ни было трудно. Молитвы при этом не забывайте читать.

Брежнева А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Чем только не лечат *сахарный диабет*. Проблемой сахарного диабета занимаются крупные медицинские научно-исследовательские институты, светила медицинского мира, наши читатели в лице А.В. Брежневой, которая вылечила мужа настойкой дождевых червей, массажем и молитвой. Сложно сказать, что больше помогло.

При нарушениях кровообращения в крупных сосудах нижних конечностей, которые сопровождают сахарный диабет и приводят к развитию так называемой «диабетической стопы», массаж может быть эффективным лишь на ранних стадиях этой патологии. В этот же период больным могут назначаться различные растирки, способствующие улучшению питания тканей конечности. Но это всего лишь местные процедуры. Без общего лечения сахарного диабета, без приема сосудистых средств внутрь, контроля состояния крови (уровень сахара, холестерина, времени свертывания и вязкости крови) не обойтись. И тешить себя надеждой, что растирка из **дождевых червей** спасет положение, не стоит. Я полностью уверен в том, что уже давно больные сахарным диабетом выкопали бы всех червей, будь это средство эффективным. Однако было бы неправильным отрицать народный опыт. На ранних стадиях нарушений кровообращения больным вполне допустимо воспользоваться, например, настойкой **жгучего перца** 1:10 на водке (выдержать 40 дней). Эффективны настойки **донника, корня лопуха, софоры японской,** которые готовят в той же пропорции. Втирания производят 2-3 раза в день, сочетая их с массажем и не забывая про другие рекомендации врачей.

ПРО «РИСОВЫЙ» КВАС И ДИАБЕТ

Сахарный диабет

Хочу поделиться рецептом лечения *сахарного диабета*. Готовлю свой лечебный квасок на основе **индийского (морского) «риса»**. Этот приятный напиток очищает организм от *шлаков, нормализует давление*, работу *желудочно-кишечного тракта*, *снижает уровень сахара* в крови и в моче. Он полезен и взрослым, и детям. Готовлю я его так:

вскипятив и охладив 3 л воды, подслащиваю ее 6-7 ст. ложками сахара (без горки). Затем наливаю воду в трехлитровую банку по "плечики" и кладу туда 10 ст. ложек "риса", а также 40-50 промытых темных изюминок. Банку накрываю 2 слоями марли и ставлю в теплое место. К концу третьего дня изюм и часть "ри-

синок" всплывут наверх. Их следует выбросить, а готовый квасок перелить в другую посуду (можно в полиэтиленовые бутылки).

Оставшийся «рис» я промываю холодной водой, уложив его на марле в дуршлаге, и снова заправляю подслащенной водой с изюмом. Эта вторая порция кваска будет готова к концу второго дня. Иногда вместо изюма я кладу 5-7 штучек кураги. Получается напиток с ароматом свежего абрикоса.

Индийский «рис» – это такая субстанция, которая размножается в воде наподобие чайного гриба. Через 2-3 заправки объем «риса» в банке увеличивается. Я его откладываю в банку с холодной кипяченой водой. Домашней птице скармливать «рис» не рекомендуется.

Глухова Г.В., вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

ЭЛИКСИР ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Щитовидка

Решила рассказать, как поддерживаю свою щитовидную железу, обходясь без оперативного вмешательства. Увеличена она у меня с 1970 года, а в прошлом году в обеих долях обнаружили узлы. Спасаюсь "эликсиром здоровья".

Смешайте в 3-литровой банке по 1 стакану соков моркови, свеклы, черной редьки, стакан подогретого меда и 1 л водки. Хорошенько размешайте, закройте плотной крышкой и поставьте банку в темное место на 2 недели. Затем осторожно слейте светлый слой эликсира, стараясь не взболтать осадок. Пейте его по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды.

Спасает, помогая жить, работать, радоваться каждому дню.

Молявко Е.В.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Достаточно оригинальный рецепт прислала читательница Е.В. Молявко. Рассмотрим его по элементам.

Сок моркови содержит много каратиноидов (провитамин А), витамин С, группу витаминов В, Е и К. Среди минералов можно отметить высокое содержание калия (необходим для

нормальной работы сердца) и йода. Наличие последнего элемента может оказывать лечебное действие при дефиците его в организме у больного. При некоторых формах заболеваний щитовидной железы йод следует ограничивать. Выяснить и уточнить это можно только на приеме у эндокринолога. Кроме того, принимать сок моркови противопоказано лицам, страдающим *диареей, язвенной болезнью желудка, 12-перстной кишки, гиперацидным гастритом*, воспалением тонкой кишки (*энтерит*).

Сок моркови повышает *иммунитет, снижает холестерин крови, улучшает зрение,* особенно у пожилых людей. Рекомендуют его беременным и кормящим матерям, детям.

Сухой экстракт семян, особенно **дикой моркови**, *повышает отделение мочи, расширяет коронарные сосуды, снижает уровень холестерина в крови.* В связи с этим семена дикой моркови используются в нашей семье травников практически во всех сборах для людей старшего и пожилого возраста.

Свекла богата солями калия, витаминами С, В, каротиноидами, микроэлементов йода в 3 раза больше, чем в моркови. Присутствующий в ней гликозид бетаин *укрепляет сосуды*, делает их эластичными, он же обладает тонизирующим действием на весь организм. Соли магния способствуют *снижению артериального давления*. Сумма веществ этого корнеплода в народной медицине зарекомендовала себя как *противоопухолевое средство*. Правда, для достижения этого эффекта требуется выпивать в день от одного до четырех стаканов сока на протяжении длительного периода (от 3 до 9 месяцев). Должен предостеречь, что большие количества сока, особенно в начале лечения, могут вызывать спазмы сосудов. Поэтому сок должен отстаиваться в открытом виде от 2 до 4 часов (в холодное время дольше).

При *мочекаменной* болезни (оксалатные камни) соки свеклы и моркови способны вызывать рост камней.

Из всего этого напрашивается вывод: из-за наличия йода сок свеклы не всегда может быть рекомендован для лечения узлов щитовидной железы.

Редька, ее сок. Опять же очень высокое содержание солей калия. Редька-чемпион среди всех овощей по содержанию солей калия. Вещества сока редьки стимулируют *пищеварение, улучшают питание стенки желудка, кишечника, снижают уровень сахара в крови, уменьшают содержание холестерина крови, обладают желчегонным эффектом*. У редьки высокие *бактерицидные* свойства, она увеличивает отделение мочи, губительно действует на кишечных паразитов. Высокое содержание калия оправдывает присутствие редьки в рецепте, т.к. предотвращает развитие *сердечной аритмии,* которая сопровождает болезни *щитовидной железы* при ее *гиперфункции*.

Мед имеет высокое содержание калия и других биологически активных веществ, которые, безусловно, важны в лечении практически всех заболеваний. Поэтому все рецепты, которые приводятся мною в печати, сопровождаются назначением **пчелиного натурального меда**. Мед собирается пчелой с многих растений. Собирается нектар – лучшая часть растения. Каждая травка обладает лечебным действием. В меде суммируются лечебные действия многих трав. Поэтому мед так важен для здоровья.

Пользоваться ли больным данным рецептом? Да. Но после консультации с врачом и определения состояния щитовидной железы, учитывая некоторое повышенное количество йода и некоторые противопоказания по сокам.

Водку я не стал характеризовать. Здесь она консервант. На мой взгляд, лучше брать 3 стакана соков и 3 стакана меда. Такая микстура будет приносить больному гораздо больше пользы.

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ

ЧЕРНОБЫЛЬНИК СПАСАЕТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Природа одарила нас множеством удивительных растений, обладающих целебными свойствами, в том числе такими, которые успешно можно применять при лечении нервных заболеваний. Использовать их можно по-разному: в виде отваров, настоек, компрессов, ингаляций; можно также набивать ими подушечку и спать на ней всю ночь крепким здоровым сном.

И здесь мы не обойдемся без **полыни обыкновенной** или **чернобыльника.**

Для изготовления сонной подушечки к чернобыльнику можно добавить чабрец, мяту, хмель, ромашку безъязычковую, душицу, желтый донник, мелиссу, таволгу, липовый цвет и другие. Возьмите любые из имеющихся у вас трав, высушите их, набейте ими тканевый мешочек, и подушечка готова. Поверьте, очень скоро вы забудете про снотворные таблетки – они вам больше не понадобятся, так как спать вы будете крепким продолжительным сном с красивыми, добрыми сновидениями.

При *неврозах, бессоннице* рекомендуется отвар травы **чернобыльника** (1 ст. ложка травы на стакан кипятка), а также в составе сбора, куда можно включить **чабрец, пустырник, яснотку, спорыш, буквицу, подорожник** и другие седативные травы.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 20-30 минут, настоять 2-3 часа, процедить, пить по 1/ 4 стакана – утром, в обед, вечером (в 17-18 часов) и перед сном (за 1-1,5 часа).

Чернобыльник хорошо помогает при *эпилепсии, судорогах, конвульсиях*: отвар из корня готовят на пиве – 30 г корня чернобыльника на 0,5 л пива кипятить 5 минут.

Надо отметить, что чернобыльник обладает не только седативными свойствами. Этому растению присущ целый спектр целебных свойств. Это особенно важно знать тем, кто помимо невроза и бессонницы пожелает избавиться с помощью чернобыльника и от других заболеваний.

Так, чернобыльник оказывает *жаропонижающее* действие. Что позволяет применять его при *простудных* заболеваниях, *гриппе* с высокой температурой. В таких ситуациях можно применять его также вместе с липовым цветом, душицей, листом малины.

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л крутого кипятка, дать настояться, укутав, 1-1,5 часа, затем процедить. Пить как чай, добавляя лимон и мед.

В качестве укрепляющего средства чернобыльник можно использовать при *туберкулезе легких*:

20 г корня варить в стакане белого вина 10 минут, добавляя в кипящий отвар 1-2 ч. ложки меда, пить натощак один раз в день по полстакана.

Наличие у чернобыльника *противоопухолевых* свойств позволяет применять его в качестве дополнительного средства при лечении *рака желудка, прямой кишки и матки*. С этой целью готовят отвар корня:

20 г корня залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут, настоять, процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для лечения *почечнокаменной* болезни делают настой травы чернобыльника:

3 ст. ложки залить стаканом горячей воды, кипятить 5-10 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды за 15-20 минут.

При *головной боли* отвар чернобыльника используют в виде примочек:

3 ч. ложки сухого измельченного сырья заваривают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, процеживают.

При *тромбофлебите* можно приготовить смесь для компрессов:

взять горсть толченой свежей травы **чернобыльника** вместе с цветками на 0,5 л простокваши. Нанести на марлю смесь и приложить к ногам. Сверху обернуть полиэтиленом, теплой тканью (например полотенцем) и положить на подушечку. Снять через 30 минут.

При воспалении слизистой оболочки *желудочно-кишечного тракта (колиты, гастриты)*, для *повышения аппетита*, после перенесенной *дизентерии*, а также при *раке желудка, прямой кишки* применяется отвар чернобыльника:

3 ст. ложки сухого измельченного сырья заваривают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения *язв, незаживающих ран* и *гнойничковых заболеваний кожи* используется отвар из корней и листьев чернобыльника:

Отвар травы: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, процеживают, отжимают.

Отвар корней: взять 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить.

При *бронхиальной астме* применяют отвар травы и корней чернобыльника:

15-20 г (2-3 ст. ложки) травы заливаем 1 стаканом кипятка, выдерживаем на водяной бане 30 минут, процеживаем и пьем в течение дня по 1/3 -1/4 стакана 3-4 раза в день.

Как видим, чернобыльник обладает не только успокаивающими свойствами, позволяющими его применять при нервных заболеваниях. Одновременно с лечением неврозов это удивительное растение помогает при других болезнях.

НИКОЛЬСКАЯ Т.Е.,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ЕСЛИ СВЕТ НЕ МИЛ

Бессонница, депрессия

Мне 66, о болячках говорить не буду – их хватает. Пользуюсь рецептами из «ЗОЖ». В февральском № 4 прочитала,

как жить «В ладу с самим собой». Я считаю, если думаешь о других, приходишь на помощь тем, кому плохо, то и тебе хорошо, чужая радость становится твоей. Да и Библия учит: будешь следовать ее заповедям, и жизнь изменится в лучшую сторону. Я испытала на себе, что значит свет не мил. В 46 лет мне было настолько плохо, даже жизнь казалась ненужной. Врачи навыписывали множество лекарств от *депрессии*, но успокоение наступало лишь на время. А вылечилась я по совету старых людей с помощью несложного рецепта. Вот он:

возьмите флакон валерьянки и перед сном подышите, зажав одну ноздрю пальцем, а другой втягивая воздух из пузырька. И таким образом дышите то одной, то другой ноздрей в течение 10-15 минут. Сразу почувствуете, что засыпаете.

Я иногда даже едва успевала пузырек закрыть, глаза слипались. Но нужно, чтобы была тишина, и ничто не нарушало сна, пока сам не проснешься. Мой покой оберегал муж. А запах валерьянки, оказывается, лечит центральную нервную систему – именно лечит, а не успокаивает! Я таким способом дышала два месяца и с тех пор, как говорится, живу в ладу с самой собой.

Романова В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: **Валериана** лекарственная – излюбленное, давно применяемое растение народной и официальной медицины. Список болезней, где оправданно ее применение, впечатляет: при нервном возбуждении, неврозах, истерии, эпилепсии, тревоге, нервном переутомлении, мигренях, бессоннице, вегетоневрозах, неврозах сердечных, сосудистых, ЖКТ-неврозах, стенокардии, гипертонии, гиперфункции щитовидной железы, спазмах полых органов (желчный пузырь, мочеполовой тракт, желудок, кишечник), климаксе, глистных инвазиях, метеоризме, для улучшения пищеварения.

Для усиления действия валерианы используйте ее вместе с **пустырником, дремой, тысячелистником, мятой, хмелем, душицей** и другими травами сходного действия.

А вот против депрессии, о которой мельком упомянула В.И.Романова, хорошо помогает трава **дурнишника**. Она же снимает страхи, нормализует функцию щитовидной железы, защищает сердце.

Обычно заваривают 1-2 ч. ложки растения, измельченного в порошок, на 1 стакан воды, кипятят 3-5 минут и процеживают после одночасового настаивания. Принимают по 1/4 стакана с добавлением меда 3-4 раза в день за час до еды. Лечение продолжают 2-3 месяца и больше.

Лучшим действием обладает сок дурнишника, применение которого позволяет сократить срок лечения и добиваться стабильных результатов.

ПОДУШЕЧКА «БАЙ-БАЙ»

Бессонница

Многие знают, какое это мучение – пролежать ночь без сна. Лекарств не напасешься. Я придумала свое. Сшила из ситца небольшую наволочку для подушечки, назвала ее «БАЙ-БАЙ».

Набиваю ее пряными травами: мелиссой, мятой, цветками акации, липовым цветом, полынью. Подушечку делаю продольной формы в виде повязки на лоб, с завязочками на затылке. В таком аромате трав и цветов спишь, как на лугу.

Можно и не надевать повязочку-подушечку, а положить рядом со своим лицом. Сон все равно придет.

Желаю спокойной ночи и приятных сновидений.

Попова Т.В.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Прекрасный пример того, насколько широко могут применяться лекарственные растения. Список растений могу пополнить **полынью горькой** и обыкновенной (**чернобыльником**), **валерианой** лекарственной, **сосной** (иголки, измельченные в порошок), шишками **хмеля**, **донником** лекарственным, **березой**, **барвинком**, **гвоздикой**, **ландышем**, семенами дикой **моркови** и **укропа**,

тысячелистником, пустырником, таволгой, орехом, туей, календулой, софорой, чередой, сурепкой. Получился замечательный деревенский сеновал! И это прекрасно. Только советую не делать подушечку сразу из многих трав. Насушите разных растений, а подушечку сделайте вначале из одной травы, проверьте, как она «работает», в течение 7-10 дней. Потом добавьте другую травку, третью и т.д. Особенно внимательно подходите к такому лечению, если у вас есть аллергия, склонность к спазмам и реакция на запахи.

Такие подушечки я как-то дарил женской половине редакции «ЗОЖ» на 8 Марта. Они были приготовлены из 8 растений по рецепту моей мамы Марии Тимофеевны. В настоящее время мой брат Владимир, который всю жизнь занимается заготовкой трав, изготавливает травные подушечки. Мы их используем в парилке, подвешиваем в комнате, в массажных кабинетах, дарим друзьям для здоровья и на память. Иногда такие луговые подушечки удается привезти в Москву из Николаева, несмотря на строгости украинской таможни, а иногда и с ее помощью.

МАССАЖ ПРОТИВ БЕССОНИЦЫ

Бессонница

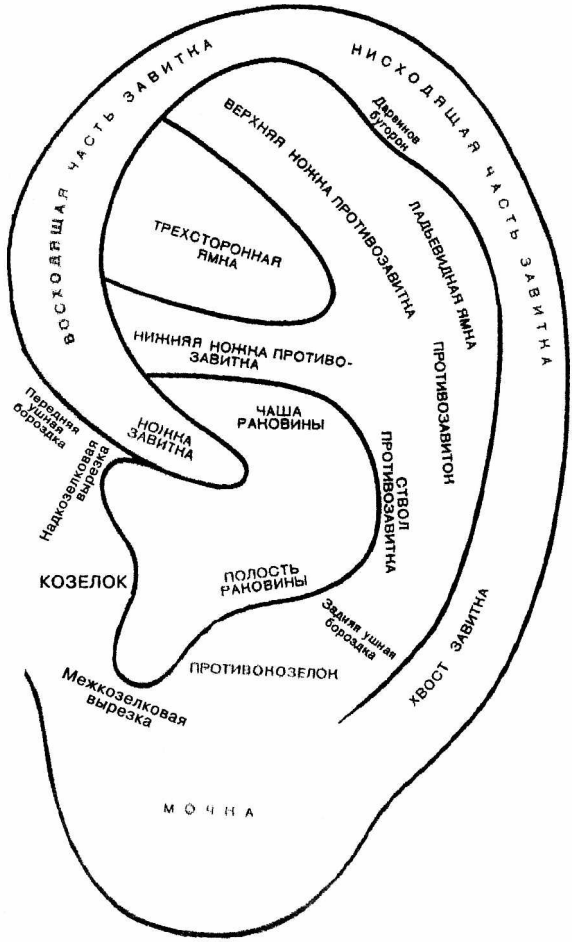
Однажды у меня пропал сон: дремал по 2-3 часа в сутки. Для лечения применил точечный массаж и начал спать по 8-9 часов.

Нащупайте на мочках ушей точки. Ложитесь в постель и большими и указательными пальцами нажимайте на них. Водите пальцами, не уменьшая силы. Продолжайте массаж 1 минуту.

Жуков А.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Печеневского А.В.: Письмо Жукова А.Н. меня заинтересовало, и я обратился к «Атласу клинической аурикулотерапии», авторы Я.С. Песиков и С.Я. Рыбалко (1990 г.), где очень подробно описывается лечение многих заболеваний путем аппликации лечебных игл в области уха.

Оказалось, что при нарушениях сна (стр. 111 Атласа) используются точки, расположенные в верхней части мочки, сзади от межкозелковой выемки. Совет нашего читателя можно отнести к удачной находке страдающего бессонницей человека. А ученые и иглотерапевты своими работами только подтверждают этот метод лечения. Он совершенно безвреден, не имеет осложнений и противопоказаний.



МУХОМОР ЛЕЧИТ «ПРОСТРЕЛЫ»

Миозит

Набейте стеклянную банку шляпками мухомора, закройте крышкой и поместите в холодильник. Когда выступит сок, слейте его в баночку или бутылку и продолжайте держать в холоде.

Если «прострелило» шею, смажьте на ночь и закутайте шарфом – к утру заметно полегчает.

Кокоулина Г.И.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: В народной медицине с успехом применяются и другие средства, приготовленные на основе ядовитых растений. Это настойки: а) *аконита джунгарского* (1:20)

по 10 капель 2-3 раза в день втирать в 2-3 больных сустава (ввиду высокой ядовитости аконита). Курс – 2-3 недели.

б) цветков картофеля (1:5), в) *корня окопника* (1:10). Методика втирания описана выше.

После втирания этих настоек обязательно тщательно вымойте дважды руки с мылом. В процессе втирания не прикасайтесь к слизистым, половым органам, подмышечным впадинам. Приготовленные средства храните в местах, не доступных для детей, а также исключающих их случайное применение.

НЕВРАЛГИЮ СОГРЕЛИ ЯЙЦОМ

Невралгия тройничного нерва

Часто встречала в «ЗОЖ» просьбы помочь в лечении *невралгии тройничного нерва*. Я знаю простой рецепт, который надолго избавляет от болезненных приступов.

Во время приступа сварить вкрутую яйцо, очистить его, разрезать пополам и горячим приложить к наиболее болезненным местам.

Этот способ испытала на себе. Боли отступили, приступов нет в течение трех лет. Правда, иногда бывают

обострения, но их можно снять теплом и обезболивающим лекарством.

Новикова Р.В.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2004 г.

Комментарий Печеневского А.В.: К этому простому методу избавления от невралгических болей могу добавить еще один: после тепловой процедуры хорошо было бы втереть гомеопатическую мазь «Траумель С» или мазь с «Пчелиным ядом Софья». Эффект будет лучше и действие продолжительнее.

СЕДАЛИЩНОМУ НЕРВУ – КИРПИЧ И СКИПИДАР

Седалищный нерв – воспаление

Поделюсь простейшим и доступным каждому рецептом, как избавиться от *воспаления седалищного нерва*. Подсказал друг. Когда-то, искупавшись в холодной воде, он жестоко простыл. Доктор дал, как говорится, «неформальный» совет:

нагреть красный печной кирпич, обернуть одеялом и подложить под больное место. Как кирпич остынет, тут же втереть скипидар.

Мой друг, а затем и я на себе проверили эту рекомендацию. Отличный результат!

Мозжухин Б.С.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2004 г.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ЕСЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ «ДЕРМАТОМИКОЗ»

«ПР+»: Грибковые заболевания считаются одними из самых распространенных и заразных болезней, т.к. источники заражения могут быть различные: при непосредственном контакте с больным человеком, использование зараженных грибком разнообразных предметов обихода: одежды, обуви, головных уборов, предметов быта, а также от домашних животных.

Дерматомикоз – грибковая инфекция, которая может поражать волосистую часть головы, гладкую кожу туловища, ногти, стопы ног, кисти рук, паховую область и кожу лица, на которой располагается растительность. Этому грибку подвержены как дети, так и взрослые. И если заболевание вовремя не выявить и не начать лечение, оно может перерасти в хроническую форму с тяжелыми последствиями.

В зависимости от формы заболевания поражение кожи различается по внешнему виду и длительности лечения. Остановимся более подробно на характерных симптомах дерматомикоза, методах борьбы с ним и предложим вполне доступные в наше кризисное время недорогие лекарства.

Убеждена, что залогом успеха в лечении *дерматомикоза* является соблюдение каждым человеком элементарных правил гигиены, укрепление здоровья и иммунитета. Наши кожные покровы постоянно подвергаются воздействиям окружающей среды, часто моются, отрицательно на них влияют моющие средства, которые ощелачивают, разрушают защитную мантию. Кроме того, вредное влияние электро-

магнитного излучения на рецепторы кожи существенно нарушает регулярную выработку водно-жировой мантии, без которой кожа становится доступна для проникновения микробов и обезвоживания.

Микроскопические грибки, паразитирующие на коже, слизистых, придатках, потовых, сальных железах, ногтях, волосах, могут вызывать как у людей, так и у животных заболевания грибкового происхождения. Однако некоторые грибы, обитающие на коже, являются условно патогенными, поскольку активируются при стечении определенных условий: стрессе, гипотрофии, гиподинамии, воздействии электромагнитных полей, нездоровой пищи (питание всухомятку, фастфуды, увлечение кофе, порошковыми соками), нарушении целостности кожных покровов вследствие микротравм, мозолей и пр.

По степени заразности, тяжести протекания и внешним проявлениям выделяют несколько групп *дерматомикоза*. Первая группа грибковых заболеваний—**кератомикозы**—поверхностная, когда возбудители паразитируют в поверхностных слоях кожи (надкожнице) и кутикулах волос.

При этом отсутствуют признаки воспалительных реакций в коже и организме, нет зуда, боли либо они очень незначительны.

В этот период больные **малозаразны**. К этой группе относится *разноцветный* или *отрубевидный лишай*, нередко встречающийся у молодых людей с повышенной потливостью. При возникновении заболевания на коже груди, живота, шеи, спины и волосистой части головы появляются пятна различных оттенков: коричневатые, розоватые и желтоватые. Пятна появляются сначала с булавочную головку, затем разрастаются, постепенно сливаясь друг с другом.

Лечение грибковых инфекций должен проводить врач-дерматолог. Из доступных по цене лекарственных средств советую использовать 2%-ный спиртовой раствор йода. В случае ограниченного высыпания эффективны и удобны втирания следующего состава:

смешайте сок календулы (или сок алоэ, золотого уса, женьшеня) – 20 мл, уротропин в таблетках (продает-

ся в аптеке) – 7 г, глицерин – 20 мл и раствор уксуса 9%-ный – 50 мл.

Полученным составом смазывайте кожу ежедневно в течение 7 дней, а для предупреждения рецидивов очаги обрабатывайте 1 раз в месяц.

Кроме того, нательное и постельное белье больного до полного выздоровления рекомендуется кипятить в мыльном растворе, по окончании стирки и высушивания тщательно утюжить горячим утюгом. Необходимо соблюдать гигиену тела, проводить профилактический осмотр членов семьи.

Во вторую группу – **эпидермикозов** входят такие заразные болезни, как *эпидермафития и руброфития*, возбудителями которых являются микроскопические грибки, проникающие в кожу кистей, стоп и паразитирующие там. Особенно высок риск заболевания у людей с нарушением кровообращения в нижних конечностях, травмированными неудобной обувью стопами, потливостью или сухостью кожи.

Заразиться *эпидермикозом* можно, контактируя с больными людьми, если пользоваться чужими тапочками, при посещении душевых, бассейнов.

Крошащиеся ногти, пораженные *красным трихофитоном*, чешуйки рогового слоя, зараженные носки, перчатки, полотенца больных могут также сыграть негативную роль в передаче возбудителя здоровому человеку. Чаще всего грибок внедряется в кожу межпальцевых складок. Первыми признаками болезни являются зуд и шелушение в этих участках.

Рубромикоз на тыльной поверхности кистей на начальных этапах выглядит сухим, муковидным шелушением, особенно вдоль кожных складок. Шелушение сменяется пузырьками разных размеров, наполненных сначала прозрачной, затем мутной жидкостью. Пузырьки вскрываются с образованием воспаленных красных, мокнущих участков, болезненных и зудящих. Пораженные ногти становятся тусклыми, приобретают серо-белый, с перламутровым блеском цвет, отслаиваются от ногтевого ложа как со стороны свободного края, так и по бокам, иногда заметно утолщаются, а нередко, наоборот, резко истончаются, крошатся.

Заражение может происходить и при выполнении маникюрных, педикюрных процедур.

Чрезмерное и постоянное наращивание ногтей, использование химических составов (отвердители, содержащие формальдегид), лаков, в состав которых входит фенол, могут привести к дистрофическим изменениям ногтевого ложа, и внедрению затем паразитических грибов.

Без лечения болезнь принимает хроническое рецидивирующее течение с обострением в теплое время года.

Лечение больных с микозом стоп, особенно с поражением ногтей, процесс трудоемкий и длительный. Самолечение может привести к осложнениям. При первых признаках заболевания необходимо обращаться к врачу. При истончении или расслоении ногтей, трещинках, травмах на время откажитесь от использования средств декоративной косметики, лаков, контактов с химическими веществами. Любые работы проводите в чистых хлопчатобумажных перчатках, поверх которых наденьте еще и резиновые.

Для размягчения чешуек, шелушения можно использовать льняное семя, отваренное в виде кашицы:

2 ст. ложки льняного семени залейте 5 стаканами кипятка и поварите содержимое на водяной бане 20 минут. Затем нанесите на чистые руки, укутайте их чем-нибудь теплым и подержите 15-20 минут. После чего смойте и нанесите на кожу защитный крем или немного такой смеси: 15 г глицерина, 5 капель нашатырного спирта (10%), 15 г сока алоэ.

При сухости, шелушении, трещинах на коже рук рекомендую делать ванночки с подогретым оливковым (либо персиковым, облепиховым или подсолнечным) маслом на 10-15 минут. На ночь желательно смазывать руки касторовым маслом под повязку. При поражении ногтевой пластинки в пищевой рацион полезно вводить кальций, метионин в виде творога, каратиноиды, содержащиеся в моркови, ретинол ацетат, петрушку, железо в виде яблок, а также соли калия, магния в виде грецких орехов.

В жаркое время года особенно тщательно ухаживайте за кожей ног и рук. При повышенной потливости хороший эффект оказывают контрастные ванночки. Для этого поочередно помещаем стопы (или руки) в горячую с отваром коры дуба, чистотела и листьев грецкого ореха ванночку (всего 20 г су-

хой смеси на 1 л воды), а затем в соленую (на 1 л воды 2 ст. ложки соли). Процедура занимает всего 2-3 минутки, после чего ополаскиваем руки (стопы) прохладной водой. Насухо вытираем кожу между пальцами и обрабатываем присыпкой или гальманином (специальной пудрой), которую можно приготовить самим. Для этого смешаем:

рис, растертый в кофемолке, – 50 г, тальк – 20 г, зубной порошок – 20 г, квасцы – 2 г и (пудра) лимонная кислота – 8 г.

Для улучшения кровоснабжения нижних конечностей делайте гимнастику, массаж стоп, носите только удобную обувь и носки из хлопка.

Б.К. ЕЛИСЕЕВА,
врач-дерматолог.

«ПР+»: Продолжение материала Елисеевой Б.К. о грибковых заболеваниях и способах их лечения читайте в ближайших номерах журнала.

ПШЕНО – ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Бородавки на подошвах

Хочу внести свою лепту в эту бесценную копилку здоровья — "ЗОЖ". Расскажу, как избавилась от *подошвенных бородавок* за несколько дней при помощи пшена. Я страдала от этой напасти несколько лет. И чем только свои бородавки не лечила: соскабливала после мыльно-содовых ванночек, прижигала 70%-ной уксусной кислотой... Но от всего этого появлялись ранки, которые долго не заживали. В конце концов они зарубцовывались, а бородавки продолжали распространяться на обеих подошвах.

Я обратилась к врачу-дерматологу. И она посоветовала подержать ноги в **пшене.** Сказала, что на поверхности этой крупы есть пыльца. В ней содержится вещество, которое убивает вирус, вызывающий рост бородавок.

Я провела это лечение.

1-2 раза в день в течение недели держала ноги в кульках с пшеном, сидя перед телевизором или занимаясь каким-либо делом за столом.

Через некоторое время обнаружила, что подошвы абсолютно чистые! Не могла поверить своим глазам. Низкий поклон врачу за совет. Вот уже два года, как бородавки меня не беспокоят.

Русу Л.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Для лечения *бородавок* применяют диатеркоагуляцию, криотерапию (лечение холодом). Бородавки обкалывают 0,5 %-ным раствором новокаина, смазывают 20%-ным спиртовым раствором подофиллина. Иногда хороший эффект дает гипноз. В то же время изучение химического состава лекарственных растений, злаков, в данном случае пшена, и выделение из них активно действующих веществ являются трудоемким процессом.

БОЛЬНЫМ ВИТИЛИГО – ПЕРЦОВАЯ НАСТОЙКА

Витилиго

Советую испробованный в нашей семье рецепт от *витилиго*.

Возьмите 6 или 7 немного подсушенных стручков **красного перца** и положите в литровую банку. Залейте их 0,5 л 40-градусной водки, закройте пластмассовой крышкой, обмотайте любой тряпочкой и поставьте в темное место на 25 дней. Каждый день банку встряхивайте. По истечении срока перец выбросьте, а оставшейся жидкостью натирайте пятна 5-10 минут 3 раза в день.

Не пропускайте ни одной процедуры. После растирки 30-40 минут подержите пораженные участки кожи на солнце.

Скопинова Е.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: *Витилиго,* или песь, характеризуется нарушением пигментации. Развитию болезни способствуют нервно-эндокринные расстройства и генетические факторы. Больным витилиго необходимо обследоваться у терапевта, невропатолога, эндокринолога, чтобы

исключить наличие отклонений со стороны центральной и вегетативной нервных систем, а также выявить сопутствующие заболевания: *гастриты, панкреатиты, колиты,* хронические *синуситы, гаймориты, тонзиллиты.*

Пигмент меланин образуется в коже человека с целью защиты от ультрафиолетового облучения (УФО). В начале заболевания меланоциты (где синтезируется пигмент) еще сохранены, однако они уже не способны вырабатывать это вещество (пигмент). Со временем в очагах депигментации меланоциты полностью исчезают, за исключением гиперпигментированного ободка. Установлено, что в области образования пятен витилиго нарушается потоотделение, салоотделение, угасает мышечно-волосковый рефлекс, а также реакция сосудов на раздражение.

Большая группа методов лечения витилиго связана с ***ультрафиолетовым облучением*** в сочетании с различными фотосенсибилизаторами, препаратами, повышающими восприимчивость кожи к ультрафиолету, а следовательно, стимулирующими выработку меланина. "Местные" вещества, в данном случае настойка перца стручкового (1:10) на 40%-ной водке, в сочетании с последующим УФО, которое в данном случае служит своеобразным транспортом для проведения вглубь лекарства или стимулятора, положительно влияет на регуляторные процессы, включая нейромедиаторные и иммунные реакции.

Питание больных витилиго должно быть с повышенным содержанием аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, а также содержать микроэлементы меди и цинка (плоды инжира, гречку, крапиву, петрушку, щавель, сельдерей, шпинат, плоды шиповника). Из фитопрепаратов, содержащих медь, можно рекомендовать траву череды, настойку арники горной (внутрь и местно). Много меди и цинка содержится в говяжьей и тресковой печени, креветках, соме, карпе, сыре, яблоках.

При лечении витилиго (на ранней стадии болезни) хорошие результаты показало наружное применение соков **ряски, сельдерея, земляники** с димексидом.

На 20 г сока земляники (ряски, сельдерея) нужно добавить 3-5 капель 100%-го димексида и смазывать пораженные места.

Для защиты кожи от обезвоживания и сохранения в ней влаги предлагаю иной способ лечения:

смешайте 2 ч. ложки настойки стручкового перца (1:10), муравьиной кислоты – 0,3 г, камфарного масла – 0,2 г, касторового масла – 1 г, нашатырного спирта – 1,4 г, зеленого мыла – 1,9 г, пчелиного воска – 1,3 г, свиного жира –9,4 г, вазелина медицинского – 7,1 г.

Втирайте в открытые участки кожи тонким слоем ежедневно с последующим УФО в течение 1,5 месяца.

Через 3 месяца курс желательно повторить.

ЖЕЛЧЬ «ИЗРЕШЕТИЛА» ВИТИЛИГО

Витилиго

В 20 лет у меня появились белые пятна на ногах – стала носить летом чулки. Затем на руках – пришлось надевать одежду с длинными рукавами и летние перчатки. К пенсии *витилиго* "дополз" до лица, а уж его ничем не прикроешь. Да и не стала прятаться – привыкла.

Моя соседка держала около тысячи кур. Как только приходило время их резать, она приглашала меня и других соседей помогать. Говорили, что куриная желчь очень полезна. От чего — точно никто не знал. Полезна и все. Вот мы и стали каждый день для профилактики глотать по **желчному пузырю.**

Оторвем от печени, сполоснем и проглатываем с водой. Неделю "полечимся", и так до следующего месяца.

Потом еще неделю... Вдруг замечаю: на белых пятнах на лице стали появляться "прорехи". И они "расползались" по лицу, постепенно уменьшая белые пятна. Потом стала очищаться кожа рук и ног...

Этим же способом лечилась одна моя знакомая. Через три месяца пришла благодарить.

Козина Е.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: У преобладающего количества больных *витилиго,* как правило, обнаруживаются эндокринные заболевания, которым сопутствуют болезни печени, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). А препараты,

содержащие **желчь** и **желчные кислоты**, могут служить средством заместительной терапии при ее недостатке и оказывать комбинированное действие, усиливая секрецию желчи и облегчая ее поступление в кишечник, одновременно оказывать противовоспалительное и антибактериальное действие. Желчегонные средства, облегчая отток желчи и кровоток печени, способствуют улучшению общего функционального состояния этого органа, эндокринной системы и организма в целом. Читателям хочу напомнить о существовании хорошо зарекомендовавшего себя и более предсказуемого, чем куриная желчь, таблетированного препарата аллохол, который содержит в своем составе экстракт сгущенной желчи, экстракты чеснока и крапивы и активированный уголь. Его принимают внутрь при ***неострых*** *гепатитах, холециститах*, *запоре*, связанном с атонией кишечника.

В дерматологии при лечении различных *"печеночных" пятен* аллохол принимают после еды по 1-2 таблетки 3 раза в день в течение 3-4 недель. Курс лечения можно повторить 2-3 раза с перерывом в 3 месяца.

ЗАЛЕЧИТ ГЕРПЕС ОБЛЕПИХА

Герпес на губах

Есть хороший рецепт от *герпеса на губах*: несколько раз в день, по мере высыхания, *смазывайте болячку облепиховым маслом*. Через пару дней все проходит.

И одновременно, если губы сильно обветрены, накладывайте на ночь толстый слой жирного крема, лучше — детского. Двух раз вполне достаточно.

Гламаздина М.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

ЗУБНАЯ ПАСТА ЧИСТИТ НЕ ТОЛЬКО ЗУБЫ...

Герпес на лице

Предлагаю эффективный, приятный и доступный способ быстрого устранения *герпеса на лице*.

На место высыпания (оно должно быть сухим) и вокруг него необходимо нанести толстый слой зубной

пасты, подсушить его до образования плотной корки. Лучше делать это перед сном.

Жжение и боль под сухой коркой пасты притупляются и даже исчезают, рост болячки прекращается.

При попадании на болячку влаги следует намылить ее шампунем и промыть струей проточной горячей воды, промокнуть, подсушить и снова покрыть зубной пастой.

Чернецкая С.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

КАК ЖИТЬ БЕЗ ГЕРПЕСА

Герпес, язвочки

Не так уж и сложно. Нужно всегда прислушиваться к своему организму. Заметила: прежде чем появиться пузырькам на коже, начинается легкий зуд или жжение. Как только это почувствовала, сразу же мизинчик в ухо. Если есть сера, отлично, мажу ею больное место. Если же нет и в ушах сухо и чисто, коснитесь мизинцем кончика языка, оставив немного слюны. Затем покрутите мизинцем в ухе и смажьте то место, где у вас зачесалось.

Я помню, как меня и сестру мучил в детстве *герпес*, пока мама не научила нас с ним справляться. И вот уже 65 лет я слежу за этим коварным вирусом и не мучаюсь.

Если *язвочки* все-таки появились, их можно смазывать зверобойным маслом.

Взять чистый кусочек бумаги, только не лощеной, хорошо смочить маслом и прилепить к язвочке. Менять по нескольку раз в день. И через 3-4 дня все пройдет.

Харитонова Т.Л.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: *Герпес* является одной из самых распространенных вирусных инфекций человека. В народе заболевание называют «лихорадкой», или «простудой». Чаще всего болезнь проявляется пузырьковыми высыпаниями, локализованными чаще всего на губах или в носу. Вирус может расползаться от одиночного небольшого пузырька по всему телу. Высыпаниям на коже предше-

ствует период, в течение которого больной чувствует недомогание, озноб.

Охлаждение, перегревание, простудные заболевания, стрессовые ситуации, переутомление – все это переводит вирус в активную форму.

Заразиться герпесом можно также при поцелуе или половом сношении, он проникает в кожу и на слизистую через микротравмы, а также бытовым путем при пользовании с больным общей посудой, полотенцами, бельем. Инкубационный период длится около 7 дней. Установлено существование 5 видов простого герпеса, 2-й тип обладает онкогенностью, передается половым путем, способствует возникновению рака шейки матки и представляет угрозу для новорожденных. Чтобы выявить вид герпеса и определить правильное лечение, лучше обратиться к врачу.

Реабилитация кожи с помощью **облепихового масла**, обладающего болеутоляющим, эпителизирующим и иммунологическим свойствами, являющегося ценным поливитаминным сырьем и великолепным средством для лечения *облысения, псориаза*, в косметике и, как подсказала читательница Гламаздина М.А., *герпеса*.

Зубная паста, состоящая из тонко измельченного химического мела, в который добавляют желирующие вещества (например крахмально-глицериновое желе), мятное или анисовое масло, борную кислоту, 2 %-ную питьевую соду, обладает прекрасным дезинфицирующим и подсушивающим действием. Кроме того, иногда в них содержатся поверхностно-активные вещества, оказывающие лечебно-профилактическое действие. Рекомендую промывать пузырьки отваром шалфея:

возьмите 1 ст. ложку шалфея и заварите 1 стаканом кипятка. Затем отвар остудите, процедите и промывайте.

Метод профилактики герпеса с помощью **слюны и ушной серы** сомнителен из соображений гигиены и эстетики, так как кожа в зоне инфильтрации восприимчива к инфекции.

ЗЕЛЕНОЕ МЫЛО СИЛЬНЕЕ ГРИБКА

Грибок на ногтях ног

Я знаю, как избавиться от *грибкового заболевания на ногтях ног.*

А рецепт очень простой.

Нужно на ночь густо-густо намылить бинт любым зеленым мылом и обернуть им ноготь. Утром снять, обмыть палец теплой водой.

Повязку менять до тех пор, пока ноготь не придет в норму.

Табилова А.И.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: В основе болезни ногтей лежат инфекционные заболевания, а также нервно-трофические нарушения. **Зеленое мыло**, в состав которого входит хвойная хлорофилло-каротиновая паста, обладает дезинфицирующим и лечебным свойством. Качественное мыло должно содержать не менее 72% жирных кислот и не более 0,05 % свободной щелочи. Моющее действие мыла основано на способности эмульгировать жиры и переводить их в растворимое в воде состояние. Под влиянием воды , мыла и жира в процессе мытья образуется пенка, которая механически уносит с эпидермиса отмирающие клетки и вместе с ними грязь, пыль, микробы, кожное сало и пот. Неплохо было бы обратиться за консультацией к врачу, чтобы лечиться с учетом всех сопутствующих заболеваний.

Хорошим противогрибковым эффектом обладает «Борно-тимоловое» мыло, а «Серно-дегтярное» – противопаразитарным. «Сульсеновое» мыло используется для лечения жирной себореи волосистой части головы, причем для сухой себореи рекомендую «Спермацетовое», «Ланолиновое» или детское мыло.

ЦИНКОВАЯ МАЗЬ РАЗГЛАДИЛА МОРЩИНЫ

Омоложение кожи

Возраст мой далеко не девичий — 59 лет. Что греха таить, и внешность уже не та, что была в молодости. Теперь только мой дед и называет меня красавицей, да и то больше по привычке.

Об операции по омоложению кожи с такими пенсиями, как у нас, и думать не стоит. Средства для отбеливания и разглаживания морщин, рекламируемые в большом изобилии, хорошо бьют по кошельку.

Но недавно мне удалось найти одно, не побоюсь этого слова, превосходное средство. И нашла я его в аптеке! Им оказалась цинковая мазь. В ее полезных свойствах и потрясающем эффекте убедилась сама. Все произошло совершенно случайно. Зашла в аптеку за аспирином. Разговорилась с фармацевтом о проблемах своей кожи. Она и посоветовала использовать цинковую мазь. Сначала я не очень поверила, но попробовала. И результат-то оказался налицо, вернее, на лице. Кожа стала белее и не такой дряблой.

Семенова М.И.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Мазь – это лекарственная форма, состоящая из жира и порошка, в данном случае цинка, содержащая не менее 25% вещества. **Цинк** – важный микроэлемент, который входит в состав гормонов, витаминов, ферментов, участвует в обмене веществ, кроветворении, иммунных процессах. Мази в зависимости от состава могут оказывать различные терапевтические, смягчающие, согревающие действия, вызывая появление легкого покраснения или румянца. Уменьшая теплоотдачу, мазь образует пленку, под которой скапливается неиспарившаяся вода, пропитывая верхние слои эпидермиса, чем способствует всасыванию лекарственных составляющих цинка. Пленка, которую создает мазь, предохраняет кожу от влияния вредных химических, механических и физических воздействий, а также ультрафиолетового облучения. Недостаток цинковой мази заключается в том, что ее частое применение препятствует газообмену, дыханию кожи.

РЯБИНА КРАСНАЯ ОМОЛАЖИВАЕТ

Омоложение кожи лица, укрепление волос

Для *омоложения кожи* могу предложить такую питательную маску для любой кожи лица.

Кашицу из ягод рябины смешайте с небольшим количеством меда и положите на кожу лица и шеи. Покройте толстым слоем марли и махровым полотенцем. Через 15-20 минут смойте теплой водой.

Для ополаскивания жирных волос после мытья применяйте отвар плодов рябины:

возьмите 1 ст. ложку рябины на стакан кипятка; кипятите 10 минут, процедите.

Дудник Л.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Плоды **рябины красной** очень богаты каротином, аскорбиновой кислотой. Кроме того, в них много рутина, дубильных веществ, флавоноидов. В дерматологии ягоды **рябины** (отвары, настои, соки) используют как ценное поливитаминное сырье.

Рекомендуется после маски нанести защитный крем.

КРАШУ ВОЛОСЫ ТРАВЯНЫМИ НАСТОЯМИ

Окрашивание волос

Седину пыталась закрашивать многими красителями, но после окрашивания волосы становились прямыми, хотя от природы они у меня курчавые. Решила красить волосы травяными настоями. После мытья головы споласкиваю волосы настоем из **крапивы, листьев березы, цветков аптечной ромашки, луковой шелухи и ягод красной рябины**.

Настой готовлю так:

в марлевый мешочек помещаю сухую или свежую траву, заливаю холодной водой, кипячу 5-10 минут. Когда вода станет теплой, ополаскиваю ею голову. Трав беру произвольное количество.

Такой настой укрепляет корни волос, устраняет перхоть и эффективно окрашивает волосы.

Ермолаева Т.В.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Различают поседение, наследуемое по аутосомно- доминантному типу и приобретенное, возникшее при хронических заболеваниях, общем ос-

лаблении организма, стрессах, испуге, психических травмах. После приема медикаментов (кортикостероидных гормонов, цитостатиков) тоже может появиться седина.

В большинстве случаев поседение происходит поэтапно: сначала волосы становятся сероватыми, затем серыми и, наконец, белыми. Седой волос теряет пигмент и заполняется пузырьками воздуха. Наружно на начальных этапах рекомендуется втирание настойки красного перца, из медикаментов назначают витамины, биотин, длительный прием параминобензольной кислоты по 0,2 г – 3 раза в день, пантотенат кальция виде таблеток по 0,1 г ежедневно, аскорбиновую кислоту, а также препараты железа.

Для окраски и укрепления волос растительными красителями предпочтительны также **хна**, **басма**, **настои ромашки и ревеня,** мыло "Гаянэ". Комбинируя хну и басму, можно получить рыжий цвет. Для поддержания свежести русого цвета волос применяют настой подсолнечника однолетнего (2 ст. ложки на 300 мл кипятка).

Однако следует помнить, что длительное применение красителей и восстановителей может привести к сухости кожи волосистой части головы, корни волос полезно смазывать каким-нибудь из растительных масел (касторовое, репейное, оливковое масло).

Рекомендую приготовить такой бальзам – восстановитель для волос:

настойка календулы – 2 ч. ложки;
2 желтка,
горчица – 0,5 ч. ложки,
коньяк – 1 ст. ложка,
мед – 2 ст. ложки,
оливковое (облепиховое, репейное, касторовое) масло – 2 ст. ложки.

Втирать в корни вымытых влажных волос и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть голову чистой водой.

ЛИМОН И СОЛЬ ПОМОГЛИ

Потеют руки

Тем, у кого сильно *потеют руки*, советую такое народное средство.

Прокрутите на мясорубке 2 **лимона,** добавьте 1 ч. ложку **соли,** перемешайте. Накладывайте смесь понемножку на ладони.

Через 10-15 дней забудете про этот неприятный недостаток.

Идрисова Р.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА – СОЛЬ

Укрепление волос и ногтей

Зимой частенько приходят разные недуги: то простуда, то ангина, то насморк. А еще зимой иногда начинают *выпадать волосы*. Вот как я борюсь с этим.

Когда собираюсь в баню, беру с собой стакан соли. Мою голову, после чего втираю **соль** в кожу головы. Сижу так две-три минуты с закрытыми глазами и "соленой головой". Затем тщательно промываю волосы. Они становятся крепкими, блестящими.

А если подержать в соленой теплой воде руки *(1 ст. ложка соли на стакан воды),* то ногти станут крепкими, не будут слоиться. Достаточно всего пяти минут в неделю!

Баталина Т.В.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Кожные покровы постоянно подвергаются воздействиям окружающей среды, часто моются. Вредное действие моющих средств на кожу рук, волосистой части головы, сушка феном – все это ощелачивает кожу, нарушая водно-солевой обмен, снижает ее реактивность. При физических и эмоциональных нагрузках, перегревании, особенно при их сочетании, функции потовых желез резко усиливаются. Происходит потеря с потом азотистых соединений, витаминов, гормонов, солей, а также тепла при испарении воды с кожи. Кроме того, нарушается терморегуляция. Реакция пота становится основной, исчезает защитная кислотная мантия кожи, эпителий становится уязвимым для токсических веществ и микроорганизмов. Считаю, что рецепты с солью и лимоном действительно могут помочь, но после ванночек следует нанести защитный крем.

КАПУСТНЫЙ РАССОЛ ПОБЕДИЛ ПСОРИАЗ

Псориаз

У меня на голени обеих ног был *псориаз*. Когда попал в больницу со сломанной шейкой правого бедра, пролежал в гипсе три месяца.

А когда его сняли, оказалось, что псориаз исчез! Я сделал вывод, что отсутствие воздуха и света для псориаза — смерть. А тут из Тулы приехала дочь Лена и привезла мне рецепт от псориаза. Мать ее подруги тоже страдала этим недугом и случайно попробовала мазать больные места рассолом квашеной капусты.

Купил и я у соседки трехлитровую банку **квашеной капусты** и стал лечить левую ногу, правда, с небольшими коррективами:

мочил в рассоле марлю и несколькими слоями обматывал ногу. Сверху завязывал полиэтиленовой пленкой и байкой. Обвязывал всю эту "конструкцию" шпагатом и надевал чулок.

Через неделю решил принять ванну. Когда снял чулок, радости не было предела: на 4/5 пораженной кожи псориаза как не бывало. Проделал эту процедуру еще 5 раз. Осталось 4 маленьких пятнышка, которые смазываю йодом. Вот и все.

Бахирев В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: *Псориаз* – это хронический дерматоз, характеризующийся усиленным ростом эпидермальных клеток, размножающихся с максимальной скоростью. Тяжесть и стадия заболевания определяется в зависимости от степени функциональных нарушений многих органов и систем. Псориазу сопутствуют заболевания центральной нервной системы (ЦНС), вегетативной нервной и эндокринной систем, иммунологические отклонения, существует также генетическая предрасположенность. Псориаз – своего рода накопительная болезнь. Под вредным влиянием стрессов, испуга, действия электромагнитных полей у человека снижается защитная реакция, повышается чувствительность организма к различным раздражителям и аллергенам. Читатель Бахирев В. предлагает хороший, фрагментарный метод

лечения псориатических бляшек. Возможно, улучшению способствовали больничный режим, покой и диета.

Капустный рассол помогает восполнить кислотную мантию кожи, утраченные азотистые соединения, витамины, гормоны, соли, улучшает обмен веществ и терморегуляцию. Хочу напомнить забытые, но очень эффективные в лечении *псориаза* препараты: бромкамфара (принимать по 0,25 г 3 раза в сутки), рыбий жир (прием внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день) в течение месяца, через 3 месяца лечение повторить. Кавинтон, аденозинтрифосфорная кислота АТФ – по 5 мл 1%-го раствора 2 раза в день в течение10 дней, по показанию врача можно принимать препараты, нормализующие работу печени (гепарин, эссенциале форте). Лечение проводится с учетом всех сопутствующих заболеваний.

БОРНАЯ КИСЛОТА ЛЕЧИТ УГРИ

Угри на лице

Молодые часто мучаются от того, что у них высыпают угри на лице. "ЗОЖ" публиковал много рецептов борьбы с угрями. Но такого простого, как я хочу предложить, по-моему, еще не было.

В одном стакане теплой кипяченой воды растворить 1 ч. ложку борной кислоты и протирать лицо ватным тампоном утром и вечером, а если есть возможность, то и днем. Не вытирать, дать высохнуть.

Этот метод в свое время я испытала на себе и на внуках. Надеюсь, вам он тоже поможет.

Попова А.Л.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Барьером, защищающим организм от внедрения микробов, является кожа.

Причиной возникновения угрей является состояние центральной нервной системы (ЦНС), вегетативной нервной и эндокринной систем, а также гормональные нарушения. Кроме того, действие моющих и косметических средств, электромагнитного излучения способствует ощелачиванию кожи, потере витаминов, нарушению электролитного, вод-

но-солевого обмена, гиповитаминозу. Значительно снижает барьерные и бактерицидные свойства кожи.

Нарушения целостности эпидермиса в виде микротравм, загрязненных микроорганизмами, встречаются в жизни каждого человека. Однако заболевание возникает лишь у людей со сниженной реактивностью кожи на микроорганизм. Сальные железы, секреция которых в период гормонального роста усиливается, становится благоприятной почвой для жизнедеятельности бактерий. **Борная кислота** обладает дезинфицирующим действием. Поэтому при заболеваниях кожи ее используют в виде водных растворов как антисептическое средство (2%) и в присыпках. Борная кислота добавляется в виде консерванта в состав лечебно-профилактических, косметических средств (кремы, лосьоны и др.). Рекомендую очищающий лосьон при *угрях и пористой коже:*

спирт камфарный – 20 мл
одеколон – 40 мл
борная кислота 2%-ная – 40 мл
лимонная кислота – 3 мл
Протирать кожу 2 раза в день.

УКСУС И АЛОЭ В БОРЬБЕ ПРОТИВ ЧЕСОТКИ

Чесотка

Моя мама лежала в инфекционной больнице и заразилась *чесоткой.* Вылечилась с помощью такого способа:

раз в день втирала в беспокоившие места смесь из 30%-го **уксуса** (140 г) и пропущенных через мясорубку **листьев алоэ** не моложе 3 лет (40 г).

При этом необходимо обязательно кипятить постельное белье и ежедневно его менять. Чтобы навсегда избавиться от чесотки, маме достаточно оказалось трех недель.

Парамонова Р.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: Сок **алоэ** при наружном применении оказывает бактериостатическое действие. При выдерживании **листьев алоэ** в темноте в течение 12 суток (по методу академика В.П. Филатова) в листьях алоэ образуют-

ся биологически активные вещества-биостимуляторы. Однако нужно учитывать едкие свойства уксусной эссенции. Частое применение или неправильно разведенный **сок алоэ с 30%-ным уксусом** может вызвать *дерматит*. Существуют более щадящие аэрозольные формы противопаразитарных средств, такие, как "Спрегаль", которым обрабатывают больного на первый и четвертый день.

ПРО МОРСКИЕ ВАННЫ И ЗАГАР ПОД ЛАМПОЙ

Экзема сухая

Когда училась в институте, подрабатывала медсестрой в детской инфекционной больнице и, очевидно, там подхватила *экзему*. Сначала потрескалась кожа на пальцах рук, появились незаживающие, болезненные раны. Как-то залечила... но возникла *сухая экзема* с зудом и шелушением кожи.

Поскольку лекарства не помогали, пришлось искать свои методы лечения. И вот как я победила недуг.

Каждый вечер принимала теплую (36-37 градусов) ванну с **морской солью** (500 г на ванну) по 10-15 минут, затем "загорала" под **ультрафиолетовой лампой** (купила в "Медтехнике") — начала с 2 минут, постепенно довела до 10.

Делала так неделю ежедневно.

После ультрафиолета протирала пораженные места яблочным уксусом, разведенным прохладной кипяченой водой 1:1.

Щипало, но надо потерпеть и не расчесывать. Мне хватило недели такого лечения – *экзема* прошла. Сейчас я только для профилактики использую ультрафиолет и после утреннего душа смазываю кожу детским молочком для увлажнения.

Джукаева И.А.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

Комментарий Елисеевой Б.К.: При *экземе* у взрослых чаще поражаются кисти рук, кожа лица, предплечий, стоп и голеней.

Важное биологическое значение имеет бактерицидное действие ультрафиолетовых лучей, усиливающих окисли-

тельные реакции в тканях, а также благоприятно влияющих на тканевое дыхание. При УФ-облучении вначале происходит активизация, а затем угнетение жизнедеятельности бактерий и даже их гибель, особенно после предварительного приема ванн с морской солью. Таким образом происходит компенсация естественной УФ-недостаточности, повышается устойчивость к инфекционным и гнойничковым заболеваниям. В дерматологии светолечение успешно применяют для лечения таких кожных недугов, как угревая сыпь, витилиго, псориаз неострых стадий.

При лечении применяют две основные методики УФ-облучений: **общую** (облучение всего тела) и **местную** (облучение части тела), отличающиеся по технике проведения, дозировке и действию.

При местном облучении применяются эритемные дозы УФ-лучей, т.е. минимальное количество УФ-излучения, достаточное для возникновения на коже слабой эритемы (биодозы), она выражается в минутах облучения.

В один день эритемными дозами можно облучать участок кожи взрослым: не более 800 $см^2$; у детей в возрасте до 3 лет – не более 80 $см^2$. Находиться от лампы нужно на расстоянии не менее 100-70 см.

Повторные облучения того же участка проводят **через 2-3 дня**, когда эритема уменьшится.Один и тот же участок поражения (в данном случае руки) облучают 3-4 раза..

Однако следует помнить, что УФ-лучи при передозировке могут оказаться вредными и весьма опасными! Раз уж в медтехнике покупаются подобные лампы, и количество людей, желающих позагорать в солярии, возрастает, хочу напомнить о некоторых противопоказаниях к УФ-облучению.

Увлечение ультрафиолетовым облучением грозит возникновением и развитием злокачественных опухолей, склонностью к кровотечениям, повышенной нервной возбудимостью и чувствительностью к свету, способствует различным сердечно-сосудистым заболеваниям, воспалению легких, различным дерматитам, обезвоживанию, грозит атеросклерозом, гипертонической и многими другими болезнями.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

КОГДА БЕСПОКОИТ ПОДАГРА

Подагра

«ПР+»: В последние годы врачи констатируют резкое увеличение случаев заболевания подагрой. Полагают, что основной причиной болезни является нарушение обмена и избыточное образование мочевой кислоты в различных тканях, преимущественно в суставах. При подагре в синовиальной части сустава образуются кристаллические частицы, что приводит к воспалению, сопровождающемуся болями. Как с ней справиться? Чем и как лечиться?

УСПОКАИВАЕМ БОЛЬ

Существует множество способов снять боль в домашних условиях. Прежде всего наберитесь терпения, приступы подагры обычно продолжаются от 1 до 3 дней. Начинайте «вымывать» мочевую кислоту из организма – пейте больше воды – 6-8 стаканов в день. Но лучше приготовьте травяной чай, настой шиповника или сварите брусничный морс. Сахар при этом не добавляйте.

Если пораженный сустав позволяет к себе притронуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом на 10 минут (**не больше**, чтобы не застудить). Лед окажет успокаивающее действие. Затем к больному месту прикладывайте листья капусты или насыпьте в тканевый мешочек 200-300 г поваренной соли, нагрейте его утюгом и приложите к пораженному месту. Если боль не успокоится, воспользуйтесь мазью, приготовленной из 0,5 стакана простокваши или кефира, 100 г размятого ржаного

хлеба, 0,5 ч. ложки соды. Полученную мазь приложите к больному месту.

БОЛЕЗНЬ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Для получения положительных результатов народная медицина предлагает комплексное лечение подагры: прием ванн, настоев целебных трав, растирок и соблюдение диеты. Несколько рецептов травяных ванн предлагает врач Н.В. Любимова из г. Моршанска Тамбовской области (см. вестник «ЗОЖ» № 16, 2003 г.).

Рецепт № 1

Залейте 250 г корневища аира 3 л холодной воды, доведите до кипения, процедите и влейте в ванну с температурой 35-37 градусов С).

Рецепт № 2

В 5 л кипятка заварите 300 г травы спорыша, дайте настояться 2 часа, после чего процедите и влейте в ванну.

Рецепт № 3

200 г шалфея залейте 5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, влейте в ванну с температурой 34 градуса С. Постепенно снижайте температуру воды до 26 градусов С.

Принимать ванны следует в течение 15-20 минут.

Эффективным средством при лечении подагры и ревматизма является настой из корня борца. Способ приготовления весьма простой:

нужно взять 100 г корней, а не стеблей борца, залить их 1 л водки, поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для растирания.

Не забудьте, что при каждом втирании можно использовать не больше **1 ч. ложки настойки**. При втирании этого средства настолько усиливается кровообращение, что больной подчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят суставы на обеих руках и ногах, обработке следует подвергать только одну ногу, на следующий день – другую; потом одну руку и так далее.

Настойку следует втирать досуха, больное место затем обязательно оберните фланелью, а поверх укутайте ее какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. Втирание лучше делать на ночь. Утром повязку снимите, через 2 часа после этого оботрите больное место тряпочкой, смоченной в холодной воде. Причем обтирание нужно делать очень быстро, чтобы не простудиться. Если подагра протекает очень болезненно, втирание настойки делается в течение 4-5 недель ежедневно перед сном.

Наш постоянный автор – винницкий врач Д.В. Наумов имеет свой рецепт растворения уратов, солей мочевой кислоты, избавления от подагры.

Берут листья свежей мать-и-мачехи, неважно, в период цветения или нет, – кто живет немного южнее средней полосы, может и глубокой осенью отыскать ее под снегом. Листья мелко нарезают и пересыпают солью – чуть меньше, чем при засолке укропа. Затем соленые листья помещают в стеклянную банку, заливают кипяченой водой так, чтобы вода покрывала листья. Банку хранят в холодильнике. Эту кашицу и принимают по 1 ст. ложке через полчаса после еды 3 раза в день. Курс – 2-3 недели.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДИЕТЕ

Во время лечения необходимо строго соблюдать диету. В рационе должны обязательно присутствовать молочные продукты, белый и черный хлеб, сахар, мед, овощные и крупяные супы, каши и любые сладкие фрукты, варенье, фруктовые и ягодные соки, лимоны, морковь, огурцы и салат.

Сократите потребление поваренной соли до 6-8 г (чуть больше 0,5 ч. ложки) в сутки. Придется забыть о пряностях, мясных супах и жирных бульонах, жареном и копченом мясе, субпродуктах и блюдах из них: сале, жареной рыбе, ухе, сельди, сардинах, шпротах, кильке, грибах, бобовых, щавеле, кофе, шоколаде, алкогольных напитках.

По материалам вестника «ЗОЖ».

ПОМОЖЕТ КУСОЧЕК МАСЛА

Вросший ноготь

Если у вас *врос ноготь* большого пальца на ноге, хорошо распарьте ноги. Затем положите на ноготь кусочек сливочного масла, сверху полиэтилен и бинт. Лучше все это сделать на ночь. Утром вымойте ноги теплой водой и спокойно срезайте ногти.

Средство это стопроцентно помогает, не раз испробовала на себе.

Захарова А.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Предлагаемая технология консервативного лечения *вросшего ногтя* предусматривает **горячие ножные ванны, компрессные повязки со сливочным маслом** на ночь. Утром следующего дня размягченную, отслоившуюся ногтевую пластинку срезают кусачками. Такая технология практикуется издавна при начальном, неосложненном вросшем ногте. По данным некоторых целителей, она занимает 10-12 дней. Это естественно, т.к. в большинстве случаев вросший ноготь осложняется воспалением и ростом грануляционной ткани. В связи с этим прибегают к смазываниям грануляций ляписом, к теплым 10-15-минутным ваннам со слабым 1-2%-ным раствором бикарбоната натрия или перманганата калия, к прокладкам из узких марлевых полосок с раствором хлоргексидина или 5%-ной мазью диоксидина между краем ногтя и мягкими тканями пальца.

Для предупреждения заболевания рекомендуют здоровый образ жизни, предусматривающий ношение просторной обуви, правильную стрижку ногтей.

ПУПОЧНОЙ ГРЫЖИ НЕ СТАЛО

Грыжа пупочная

Когда дочка проходила медкомиссию при поступлении в школу, врачи обнаружили у нее *пупочную грыжу*. Хирург настаивал на операции: «Хоть и небольшая гры-

жа, а все-таки у девочки в будущем будут проблемы». Мы были в панике! Но судьба свела нас с известным в нашем городе целителем, который предложил древний простой способ:

скатать из бинта достаточно плотный шарик диаметром около 15 мм, положить его на пупок и накрепко приклеить к телу лейкопластырем крест-накрест. Полоски лейкопластыря должны быть шириной 1 см, а длиной около 8 см (главное, чтобы плотно придавливали шарик). Курс лечения – не меньше 3-4 месяцев. Лейкопластырь с шариком менять каждый день. На время купания снимать, а потом накладывать снова.

Вскоре кожа под лейкопластырем начала чесаться. Мы выходили из положения тем, что меняли угол наклона полосок. Воспаленный участок смазывали детским кремом. Постепенно стали замечать, как пупок втягивается внутрь. И вот через 10 месяцев грыжи не стало!

Буду рад, если наш опыт кому-нибудь поможет!

Косенков С.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Не всякое выпячивание брюшной стенки можно назвать *грыжевым*. Нужно отличать выпяченный пупок от пупочной грыжи. При наличии *пупочной грыжи* отмечается грыжевой мешок с внутренностями. Здесь же, по-видимому, имеет место простой дивертикул брюшины. Прав был мудрый целитель, излечив девочку без операции, используя лейкопластырные наклейки с шариком. Отсутствие клинических проявлений грыжи через 10 месяцев после лечения – подтверждение этому обстоятельству.

Кстати, в публикации «ЗОЖ» «Укажите грыже на ее место» в июльском №13 за 2009г. мы предупреждаем не спешить с операцией.

По-видимому, девочке необходимо проводить целенаправленный здоровый образ жизни, укреплять мышцы брюшной стенки гимнастикой и массажем.

ПИХТОВОЕ МАСЛО И МЕД СПАСЛИ ОТ ОПЕРАЦИИ

Грыжа межпозвонковая

У моего племянника обнаружили *межпозвонковую грыжу*. Операцию по ряду причин врачи опасались делать, а потому посоветовали следующий рецепт.

Область больных позвонков

растирать **пихтовым маслом**. Затем на это место нанести **мед с разведенным в нем мумиё**: на 100 г меда – 1 г мумиё (его следует предварительно растворить в 1 ч. ложке теплой кипяченой воды). Делать похлопывающими движениями ладони массаж, кожа при этом должна как бы прилипать к ладони. Будет больно, надо потерпеть. После массажа в больное место втереть мазь «финалгон» и сразу укутать спину. Процедуру выполнять в течение месяца.

Это лечение моему племяннику помогло, он обошелся без хирургического вмешательства. О болях в спине забыл, за рулем может сидеть по 20 часов!

Калинчева Л.И.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Каждый пятый больной *межпозвонковой грыжей* оперируется. Начальные же проявления межпозвонковой грыжи (как это продемонстрировано на вышеотмеченном больном) хорошо поддаются лечению без операции, средствами народной медицины, обладающими местно раздражающим, обезболивающим действием (**пихтовое масло, мумиё с медом, финалгон**), использующимися при проведении поверхностного и глубокого массажа позвоночника.

Для ускорения процесса выздоровления не мешает акцентировать внимание больного на специальном комплексе лечебной гимнастики. При проведении здорового образа жизни целесообразно спать на твердой поверхности с невысокой подушкой под шеей. Перед втираниями целебных средств полезно принимать ванны с морской солью или отваром **хвои, ели, туи,**

а также принимать **настой корня лопуха** (50 г корня настоять в 1/2 л кипятка в течение двух часов, хо-

рошенько укутав или в термосе. После каждого приема пищи выпивать по половине стакана. Вполне достаточно для одного дня одного стакана напитка. Пить надо 7 дней.

Затем, судя по состоянию здоровья, после недельного перерыва лечение продолжают или повторяют через полгода, если особых причин для длительного лечения не имеется).

И СНОВА ПРО ЖИРОВИК

Жировик, липома на руке

После публикации моей заметки в «ЗОЖ» (№ 22 за 2004 год) «Жировик испугался мать-и-мачехи» мне пришло более 50 писем. И во всех – вопросы. Читатели чаще всего спрашивали, можно ли лечиться сухими листьями **мать-и-мачехи**?

Так вот, лечиться следует

только свежим растением, прикладывать к жировику по 2-3 листа, прикреплять лейкопластырем, менять раз в сутки.

У меня была большая *липома* на тыльной стороне кисти правой руки – болела 8 месяцев. Лечилась я в конце мая 8-10 дней подряд: обкладывала листьями – и в варежку, но только на ночь. Ничего больше не предпринимала. Женщина, которая дала мне этот рецепт, избавилась от липомы размером с куриное яйцо на спине под лопаткой.

Журавлева Г.П.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Описываемая в тексте *липома* – одиночная, больших размеров – рассосалась в течение 10 дней под действием энзимов 2-3 свежих **листьев мать-и-мачехи**, используемой в период бутонизации и цветения растения в мае-июне. Этот способ лечения липомы заслуживает внимания, особенно в группе больных, которым операция противопоказана.

Вместе с тем вышеотмеченная фитотерапия должна проводиться только с разрешения онколога, поскольку имеется риск злокачественного новообразования жировой ткани – *липосаркомы*.

ПОДОШВЫ БЕЗ «КУРИНЫХ ПОПОК»

Натоптыши на подошвах

Да, нелегкие времена теперь для стариков: мы и больные, и одинокие. Но не сдаемся! Предлагаю свой рецепт от *натоптышей на подошвах* с трещинами, называемых в народе «куриными попками».

Берется **луковица,** срезается со стороны корешков. Этим срезанным остатком натирается больное место. Процедуру проделайте несколько раз.

Алексеева А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: *Натоптыши с трещинами* относятся к хроническим закрытым микротравмам, являясь следствием длительного давления на мягкие ткани стоп неудобной, неправильно подобранной обувью.Свежий **сок лука** своими фитонцидами, эфирными маслами, флавоноидами и пектинами проводит *антимикробное, иммуномодулирующее и ранозаживляющее действие.*

Народные целители удаляют мозоли с трещинами стоп пемзой после 10 втираний **луковицы.**

Ежедневно после 2-3 втираний сока на ночь желательно делать горячие мыльно-содовые (1ст.л. пищевой соды и немного мыльной стружки на 3л воды) ванны с добавлением ромашки (1:10) в течение 10-20 минут.

Ванны помогают размягчению мозолей, облегчают их удаление. При глубоких наминах полезны масляные компрессы, мозольный пластырь «Салипод». При неэффективности консервативного лечения проводится хирургическое вмешательство. С профилактической целью показано ношение комфортной обуви, использование специальных прокладок от мозолей.

ЛУКОВЫЙ КОМПРЕСС ПРИ НАРЫВАХ

Нарывы, ссадины, занозы

В свое время я работала пионервожатой в летнем лагере. А у ребят – то *заноза, то ссадина, то нарыв*... В этих случаях мне помогал **лук.**

Поставить на огонь полкружки кипяченой воды и положить туда **луковицу**, разрезанную пополам. Дать покипеть 3 минуты, потом вынуть и немного остудить. Взять самую толстую дольку, и снять пленку с внутренней стороны. Приложить ее к ранке, забинтовать. Наутро больное место присыпать сухим стрептоцидом (размять таблетку) и сделать повязку.

Если ранка не запущена, нарыв очистится с одного раза.

Заварихина П. И.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Летом, чаще, чем в другие времена года, дети из-за своей высокой любознательности получают всевозможные открытые микротравмы – *царапины, ссадины, порезы, занозы*, которые без своевременной обработки могут воспалиться.

Поэтому важно до приезда врача использовать хотя бы **луковицу** как подручное средство оказания первой помощи, *иммуностимулирующие*, *антимикробные* свойства фитонцидов которой в сочетании с противовоспалительными свойствами белого стрептоцида предупреждают такие тяжелые, опасные острогнойные заболевания кожи и подкожной клетчатки, как *флегмона, панариций, рожа*.

Если позволяют условия, обмывают загрязненную, травмированную зону теплой водой с мылом, просушивают чистым полотенцем, обрабатывают эту зону **антисептиком** (например, 5%-ным спиртовым раствором йода, 1-2%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого или раствором хлоргексидина), удаляют инородное тело (занозу).

После оказания помощи подручными средствами необходимы осмотр и консультация хирурга, введение противостолбнячной сыворотки (при сроке последней вакцинации более 5 лет).

ЗАЛЕЙТЕ ОЖОГ ЯЙЦОМ

Ожоги

Сырое яйцо – хороший помощник при *ожогах*. Однажды дочь стала купать свою трехмесячную малышку. Случайно

вместо разбавленной воды зачерпнула из кастрюли горячей, да и плеснула на животик!

Я не растерялась, *быстро разбила яйцо и смазала место ожога*. Ребенок вскоре успокоился и спал нормально. Утром все прошло.

Тихонова М.И.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Сырое взбитое яйцо – **желток и белок** вместе взятые – хорошее подручное средство первой помощи при *ожоге горячей жидкостью*. Коллоидный белок от разбитого яйца обволакивает обожженную поверхность, защищает от неблагоприятного воздействия внешней среды, своими компонентами (высоким содержанием кальция и магния) уменьшает выделение (транссудацию) ожоговой жидкости, *снимает боль, способствует скорому излечению*.

После оказания первой помощи больную должен осмотреть и проконсультировать хирург. При инфицированном ожоге он решит вопрос о введении противостолбнячной сыворотки (при отсутствии вакцинации от столбняка), использовании для перевязок специализированных салфеток, пропитанных осмотически активными добавками с антисептиками и стимуляторами заживления ожоговой поверхности.

ЗАВАРИТЕ ПОЛОТЕНЦЕ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Пролежни

Низкий поклон всем, кто пишет в «ЗОЖ»! Сама предлагаю средство от *пролежней*, которое мне здорово помогло, когда меня однажды обварили кипятком. Нужны старое льняное полотенце и граненый стакан.

Положите в стакан 1 ч. ложку соды, заварите кипятком и вылейте раствор на льняную тряпку. Остудив до парной температуры, прикладывайте слегка отжатую ткань к пораженному месту.

На материи останется гной, поэтому понадобится не один раз сменить полотенце. Но рана очистится и будет зарастать.

И еще особая история с пролежнями. У меня на левом бедре осталась ямка, куда войдет детский кулачок. Вот какие были пролежни. Спасибо бабушке, она смерила, сколько стаканов войдет в эмалированное блюдо, положила на дно блюда разрезанное на несколько кусочков полотенце, насыпала соответствующее количество соды (из расчета 1 ч. ложка на стакан кипятка), а затем налила кипятка прямо из бурлящего самовара и стала прикладывать к пролежням горячие тряпочки.

Колобова А.С.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Простыми и доступными домашними средствами бабушка помогла пострадавшей, устранив *ацидоз* в зоне ожога и пролежня 2,5%-ным раствором **пищевой соды**; поборов термочувствительную флору в *пролежне* горячей водой; обеспечив хороший дренаж раны перевязкой осмотически активным льняным полотенцем.

Чудеса интуиции! Все гениальное – просто. Хорошо к тому же, что еще иммунная защита пострадавшей оказалась на должном уровне!

ОТ РАН ПОМОЖЕТ МОРКОВЬ

Раны, порезы

От *ран и порезов* поможет такой рецепт:

стакан тертой моркови поместите в кастрюлю, залейте растительным маслом, закройте крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Нагревайте 15 минут до закипания, потом охладите до комнатной температуры и отожмите масло через два слоя марли. Применяйте и наружно, и внутрь. Пейте по чайной ложке 4 раза в день, задерживая во рту на 3 минуты. Храните в холодильнике.

Заворотько М.И.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Морковь как фитотерапевтическое средство богата углеводами, легкоусвояемыми

минеральными солями, витаминами, растительной клетчаткой. **Тертая морковь с растительным маслом** при употреблении внутрь является радикальным средством от *малокровия*.

Вместе с тем эфирные масла тертой моркови, хорошо растворимые в растительном масле, являются эффективным средством при лечении инфицированных ран, способствуют очищению ран от гноя, уменьшают *боль*, оказывают *противовоспалительное, ранозаживляющее действие*.

Поэтому тертая морковь с растительным маслом пользуется большим спросом в медицинской практике.

В БОЛЬНИЦУ ЕХАТЬ НЕ ПРИШЛОСЬ

Раны, нарывы

Хочу поделиться простейшими рецептами, которые мне помогли. Как-то я *порезалась*, ранка неглубокая, но палец стал нарывать. Прикладывала алоэ, держала палец в урине – все было напрасно. Палец стал красный, как свекла, распух. Спать не могла. Девушка, с которой я училась на одном курсе, посоветовала несколько раз *опустить на мгновение палец в кипяток*. Я рискнула. И ночь проспала как убитая. А наутро глазам своим не поверила – палец побледнел.

В другой раз поранилась ржавым гвоздем. Выступила капля крови. Я не обработала ранку, думала, от такой малости беды не будет. А в течение четырех часов нога прямо на глазах опухла, даже наступать было больно. Решила, что наутро поеду в больницу. Опухоль от щиколотки поднималась все выше. Я в панике начала листать собранные газетные подшивки и нашла-таки подходящий рецепт: нужно разжевать черный хлеб, смешать эту массу с солью и приложить к ранке.

Я так и сделала, привязав на ночь этот хлебный «компресс». А утром встала на больную ногу. Опухоль спала, но я повторила процедуру днем, обновив повязку. В больницу ехать не пришлось. Вот вам и лекарство!

Абдуллина Н.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Под действием **кипятка** чувствительные к высокой температуре микробы погибают, что способствует уменьшению элементов банального воспаления. Однако советую перед проведением процедуры принять один из обезболивающих препаратов: анальгин, баралгин, пирамидон, найз.

Разжеванный черный хлеб с солью является хорошим продуцентом птиалина слюны, обладающим *противомикробным* действием.

Однако, поскольку рана и в первом, и во втором случае была инфицирована, больная нуждается в квалифицированной консультации хирурга, соответствующей обработке раны, перевязках с дезинфицирующими салфетками, во введении противостолбнячной сыворотки (при сроке последней вакцинации более 5 лет).

«ЗАКУРИЛ» ДЕД РАНКУ

Раны, ссадины

Этим способом я много лет лечил у своих детей *раны и ссадины*, потом внуки ко мне бежали: «Деда, закури!..» И я «закуривал» их сбитые коленки.

А дело в том, что и дед (он, правда, не курил, но табак всегда держал), и отец, и я любую, даже глубокую рану *засыпали пеплом*. Последний случай. Год назад ремонтировал босоножки жены, нож сорвался, и я сильно поранился. Хлынула кровь. Дома никого не было. Кое-как перетянул руку жгутом из аптечки. Кровь стала идти тише.

На сложенную газету собрал пепел пяти сигарет, но понял, что сам перебинтовать не смогу. Позвонил соседям, пришла их дочь. Она работает сестрой в реанимации. Увидев такую большую рану, не захотела делать перевязку с пеплом, говорит: «Может быть заражение». Я ее еле-еле уговорил. Высыпал с газеты пепел, но в одном месте кровь все равно проступила, пришлось еще одну сигарету выкуривать и засыпать теплым пеплом. Забинтовали.

Через три дня развязал рану, счистил пепел. Короста была толстая, черная. Сел на улице на лавочку. Тут как раз сосед-

ка идет с работы. Я ее подозвал, показал рану. Она очень удивилась, что так быстро зарубцевалась. А через неделю и короста сошла.

В экстремальных ситуациях, когда под рукой ничего нет, это самый надежный способ обработки глубоких ран.

Пашков А.И.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Предлагаемая технология оказания первой помощи при *глубокой ране* в экстремальной ситуации заслуживает должного внимания, т.к. **горячим сигаретным пеплом** достигается «обугливание» краев и дна раны, что приводит к *остановке кровотечения, дезинфекции*; вместе с тем мед, смолянистые вещества, входящие в состав табака, *стимулируют регенерацию*, *способствуют заживлению раны* под струпом.

Перед обработкой раны непременно примите обезболивающий препарат: баралгин, пирамидон, найз, анальгин. А после оказания первой помощи пострадавшему необходимо показаться и проконсультироваться с врачом в решении вопроса о наложении первично-отсроченных швов на глубокую рану (для предупреждения грубых келоидных рубцов), а также о профилактике столбняка.

ПРИЖМИТЕ К РАНЕ ЛИСТИК КАЛАНХОЭ

Раны

Вы поранились – что делать?

Счистите с листа **каланхоэ** кожицу и приложите мякоть растения к больному месту, закрепив пластырем.

Быстрое заживление гарантирую.

Шаповалова В.П.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Химический состав сока **каланхоэ**, к сожалению, мало изучен. Однако фармакологами подмечено высокое содержание соляной кислоты и по-

лисахаридов, благодаря которым свежий сок с листа каланхоэ обладает и *бактерицидными*, и *бактериостатическими* свойствами, способствует *быстрому очищению раны* от некротических тканей и *стимуляции регенерации*. Поэтому он широко используется в консервативном лечении инфицированной раны, нередко в сочетании с физиотерапией, совместным введением антибиотика и противостолбнячной сыворотки (при сроке последней вакцинации более 5 лет).

НИЧЕГО НЕ НАДО, КРОМЕ МАРМЕЛАДА

Трещины на пятках, ладонях

Трещины на пятках и ладонях неприятны сами по себе. А уж для тех, кому приходится много трудиться на земле, это беда вдвойне: сколько с ними возни – распаривания, жесткие щетки, кремы...

Хочу предложить рецепт, секрет которого прост: ешьте **желатин**. Помогает удивительно! Вот, например,

> залейте вечером небольшим количеством воды граммов семь желатина и на следующий день, когда он пропитается водой, выпейте. И сразу замочите следующую порцию. Пятнадцатиграммовый пакет желатина разделите, соответственно, на два дня, двадцатиграммовый – на три. Пейте месяц.

Могу сказать о результате по себе: когда начала применять желатин, была весна – самые работы в саду. Пальцы были все в трещинах, кожа, как пемза. После нескольких «желатиновых» дней я даже сначала не поняла, что произошло с моими руками и пятками – они стали такие гладкие!

Тогда я подумала, что желатин есть во многих вкусных вещах. Например, в мармеладе. Навалом! И вот сейчас, только шероховатость от полевых или иных работ на руках появляется, чуть кожа на лице или на пятках грубеет, собираю средства всего-навсего на 1 килограмм *мармелада и чаевничаю с ним вволю*. И вам рекомендую!

Малышева Н.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2004 г.

Комментарий Ванина А.И.: Желатин, получаемый путем частичного гидролиза коллагена костей, сухожилий, состоит преимущественно из заменимых аминокислот, обладает удивительным свойством застывать при охлаждении, набухать и растворяться при нагревании выше 30^0. Это свойство желатина улучшает *микроциркуляцию межтканевой жидкости*, позволяет *устранить сухость кожи* с образованием трещин на руках, стопах, лице.

Приятного вам чаепития с мармеладом, госпожа Малышева Н.Н.!

ВСЕГО ЛИШЬ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Трещины на ногах и руках

Мази *от трещин на руках и ногах*, продаваемые в магазинах и аптеках, стоят дорого и содержат консерванты.

После долгих поисков я пришел к простому решению проблемы:

после ванны на ночь втираю в кожу рук и ног **подсолнечное**, а детям – **кукурузное масло**. На ноги надеваю полиэтиленовый пакет и поверх него – чистые носки.

Бабичев Ф.Ф.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2004 г.

Комментарий Ванина А.И.: Жирные растительные масла – подсолнечное, кукурузное – содержат токоферол (витамин Е) 60мг% и 100мг% соответственно, эффективно используемый при лечении *дерматозов*. Втирание этих масел при лечении *трещин на руках и ногах* с наложением сухих компрессов является вполне оправданным и обоснованным.

ПО СОВЕТУ БАБУШКИ

Фурункулез

От моей бабушки мне достался рецепт от *фурункулеза*. Купите в аптеке немного **горючей серы**. Испеките булочку из дрожжевого теста. Серу слегка поскоблите ножом. Возь-

мите ее чуть – на кончике ножа и съешьте с горячим хлебом. Проделать так три раза – и фурункулез исчезнет.

Булахов Я.Б.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Бабушкин рецепт – **булочка из дрожжевого теста с серой** – действительно является эффективным средством лечения *фурункулеза*, поскольку восполняет дефицит витаминов группы В и устраняет гнилостные процессы в организме. Оказалось достаточным трехкратного приема этого средства, чтобы справиться с воспалением кожных желез. Для поддержания достигнутого успеха в лечении необходимо продолжать здоровый образ жизни: следить за чистотой кожи, не переутомляться и не переохлаждаться, полноценно питаться.

И ВКУСНО, И ЧИРЕЙ ЛЕЧИТ

Чирьи на ногах

Мой внук служил в Приморском крае. Климат там сырой, а он носил сапоги и, как многие солдаты, стал мучиться *чирьями на ногах.* Прислала ему простое лекарство, за которым потом его сослуживцы охотились. Сделала его так:

натерла морковь (сколько было) на мелкой терке. Залила нерафинированным подсолнечным маслом, чтобы закрыло всю морковь, поставила на водяную баню на медленный огонь на 2 часа и затем отжала через 2 слоя марли. Этим морковным маслом и надо смазывать чирей.

А из жмыха, кстати, получаются вкусные котлеты, если добавить яйца и лук. Можете их приготовить, когда смажете чирьи.

Жарникова В.Л.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Нерафинированное подсолнечное масло – благотворная среда для растворения эфирных масел и жирорастворимых витаминов тертой моркови при соответствующей термической обработке.

Морковное масло, получаемое по описанной технологии в домашних условиях, обладает *антимикробными*, *иммуномодулирующими* свойствами, поэтому является обоснованным средством местного лечения *фурункулеза*.

ПРИШПОРИЛ ЦИКОРИЙ

Шпоры пяточные, инфильтраты, панарации, папилломы, фурункулы

Вкус трав знаю с детства, потому что в годы войны воспитывалась в детском доме. Время было голодное, питались в основном картошкой, ели траву, за счет чего и выжили. Потом последовали 4 года учебы, помогало донорство.

По специальности я фельдшер с 40-летним стажем. Воспитала сына (он профессор) и дочь, ставшую научным сотрудником. А с травами не расстаюсь и по сию пору, выращиваю до 60 различных лечебных растений. Готовлю всевозможные настойки – из зеленых грецких орехов, соцветий болиголова. Нередко участвую в выставках и занимаюсь созданием композиций из лечебных трав. А написать решила о **цикории**. Предлагаемый рецепт против *шпор* я испробовала на себе.

25-30 г высушенного растения **цикория** залить кипятком и выдержать 10 минут. Затем опустить стопы в максимально терпимый горячий настой. Не вытирая, укутать их, предварительно сделав компресс из оставшейся травяной кашицы на ночь. Пользоваться этой кашицей и делать ванны надо до тех пор, пока цикориевая настойка не начнет закисать.

При уплотнениях *(инфильтратах)* после уколов, *при панарициии*, *папилломах, фурункулах* в начальной стадии хорошо помогает компресс из алоэ.

Нужно разрезать лист алоэ, на середину положить мазь Вишневского, мед, 2-3 капли водки и эту смесь держать до полного рассасывания на пораженном участке тела.

Яркова А.А.,
вестник «ЗОЖ» №1, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Предлагаемая методика лечения *пяточной шпоры* является обоснованным местным противовоспалительным, антимикробным действием смолистых веществ **цикория.** Аналогичное действие оказывают смолистые вещества, эфирные масла **сока алоэ** в сочетании с другими лекарствами при перечисленных выше воспалительных заболеваниях кожи. И первая, и вторая технологии заслуживают внимания и имеют право на существование под контролем хирурга.

МАЙСКАЯ КРАПИВА СПАСЛА ОТ ШПОР

Шпоры пяточные

Сантиметровые (показал рентген) *пяточные шпоры* мучили меня целых 15 лет. Ни врачи, ни народная медицина не могли облегчить страдания. Прошлой весной жена узнала очередной рецепт.

Прокрутить через мясорубку **майскую крапиву**, наложить полученную массу на тыльную сторону лопуха и, покрыв полиэтиленом, зафиксировать этот компресс на ночь на пятке.

Помню, взялся я за дело 16 мая практически без всякой надежды на успех. Правда, ходил с крапивой – лопухом и днем, закрепив повязку трубчатым бинтом. Через две недели – боялся даже поверить в это чудо! – боли заметно утихли. А летом я вообще о них забыл, даже позволял себе поиграть в футбол. Представляете?! Я от всего сердца благодарен Богу, что послал спасение через мою жену. Думаю, этот рецепт поможет и при *болях в локтях, на коленях и даже в плечевом суставе.*

Музыка А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2004 г.

Комментарий Ванина А.И.: Фитотерапия у данного больного *шпорой* с использованием **измельченной майской крапивы** в компрессных повязках **с лопухом** была направлена на усиление обменных процессов в пяточной кости и ликвидацию воспалительных изменений в окружающих

тканях. Однако лечебный процесс должен включать в себя также разгрузку пяточной области с помощью **индивидуальных ортопедических стелек, теплые ножные ванны с морской солью, лечебную гимнастику и массаж мышц стоп и голеней**. Полезны **озокеритовые** или **парафиновые аппликации, электрофорез новокаина**. Иногда в болезненную область вводится смесь кортикостероидов и местного анестезирующего средства. В случае отсутствия эффекта от указанного лечения прибегают к квантовой терапии, рентгенотерапии в сочетании с внутренним приемом таблеток буродок-с. В большинстве случаев болезненные пяточные шпоры излечиваются без операции. Операция по удалению шпоры проводится только тогда, когда постоянная боль мешает ходьбе.

ЧЕСНОК ИЗБАВИТ ОТ ШПОР

Шпоры пяточные

Растолочь зубчик **чеснока** и прикладывать к пяткам как компресс. Держать 15 минут. Делать ежедневно в течение 15 дней.

Милькевич Н.А.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

Комментарий Ванина А.И.: Фитотерапия шпоры фитонцидами измельченного **чеснока** в компрессных прокладках направлена на ликвидацию *воспалительных изменений* в окружающих пяточную кость тканях. В лечебный процесс целесообразно включить также разгрузку пяточной области с помощью ортопедической обуви; проведение теплых ванн с морской солью, а также лечебной гимнастики и массажа мышц стоп и голеней, прием таблеток буродок-с под контролем ортопеда.

УБРАЛА ШПОРЫ ЗА НОЧЬ

Шпоры пяточные

Хочу поблагодарить Н.В.Казакову за рецепт от зоба, опубликованный в «ЗОЖ» (№18 за 2000 год). Он мне очень хоро-

шо помог. В свою очередь, предлагаю свою «подсказку» читателям, мучающимся со *шпорами*.

Когда поспеет **подсолнух**, возьмите его головку, срежьте зелень, семечки удалите. Останется «ватная» мякоть, которую нужно порезать и вскипятить. Горячие кусочки приложите к пятке, накройте полиэтиленом и укутайте ногу чем-нибудь теплым.

Ажиркова,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2004 г.

Комментарий Ванина А.И.: Термическая обработка пяток «ватной» мякотью **подсолнуха** с компрессом является оправданной при наличии *пяточного бурсита*, осложняющего нарушения кальциевого обмена в вышеотмеченной зоне. Вместе с тем целесообразно обеспечить разгрузку пяточной области с помощью ортопедической обуви, проводить теплые ванны с морской солью, а также лечебную гимнастику, массаж мышц стоп и голеней, принимать таблетки буродок-с под контролем врача-ортопеда.

ХОДИТЕ НА СВОИХ ДВОИХ

Шпоры пяточные

Муж был военный. У него в части служил офицер, который страдал *шпорами на пятках*. Ходил в специальной обуви и на костылях. Его назначили директором клуба. Как-то раз одна бабушка, расспросив, в чем дело, сказала ему: «Да ты у меня, милый, через месяц будешь бегать!»

Нужно накопать в лесу **корней можжевельника**, помыть, мелко нарубить полный стакан, затем заполнить ими бутылку, залить доверху спиртом и настаивать 14 дней в темном месте, изредка взбалтывая. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

И что же вы думаете? Когда он выпил первую настойку, то бросил костыли и пошел своими ногами! Вторую бутылку офицер пил для профилактики. На Новый год он так отплясывал в клубе – всем на диву!

Маме моей было 80 лет, когда у нее заболела *пятка*, да так, что она ступить не могла. Мы сделали ей такую на-

стойку *на водке*. Принимала ее по десертной ложке: сердечко было уже слабенькое. И выпила только чекушку – боль в пятке исчезла.

Таким способом вылечились многие наши знакомые.

Желаю здоровья всем читателям, чтобы после моих рецептов ходили на своих ногах.

Бутенко Л.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2004 г.

Комментарий Ванина А.И.: Фитотерапия спиртовой настойкой измельченных **корней можжевельника** направлена у больных *шпорой* на улучшение обмена веществ, задержку дальнейшего окостенения хрящевой ткани, бактерицидный и обезболивающий эффект.

Профилактически целесообразна разгрузка пяточной области с помощью индивидуальных ортопедических стелек; проведение утром лечебной гимнастики для мышц стоп и голеней, перед сном – теплых ножных ванн с морской солью и массажем стоп.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Не стоит откладывать подписку на «Предупреждение Плюс» на I полугодие 2010 года. Она уже идет во всех почтовых отделениях.

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!
Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать семь изданий:

- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____
(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____
(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
январь 1 (82)	X
февраль 2 (83)	X
март 3 (84)	X
апрель 4 (85)	X
май 5 (86)	X
июнь 6 (87)	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 609

- ☐ **Болезни ног (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)**_____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах (115 г)** _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **семь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Источник здоровья – в семени льна!

Знаете ли вы, что у таких серьезных заболеваний, как атеросклероз, гипертония и сахарный диабет может быть одна первостепенная причина? Это недостаток полиненасыщенных жирных кислот Омега 3, которые наш организм не умеет производить самостоятельно.

Омега 3 кислоты составляют основную часть оболочек наших клеток и обеспечивают проникновение в них питательных веществ. Одним из источников Омега 3 кислот является лен.

В рамках всероссийской программы «Здоровые люди – здоровая страна» Национальная служба «Медпочта» реализует сотрудничество с некоммерческим партнерством специалистов оздоровительного питания «Компас здоровья», занимающимся производством и реализацией пищевых продуктов на основе натурального льна. Теперь вы можете приобрести эти товары по доступным и справедливым ценам.

Льняная мука

масса 500 гр.

~~140 р.~~ **89** р.

Льняная мука получается из семян льна после отжима из них масла. Она богата растительным белком и клетчаткой, которые легко усваиваются организмом. Регулярное употребление этого продукта помогает улучшить работу желудочно-кишечно-го тракта, снижает уровень холестерина, усиливает перистальтику кишечника, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждает онкологические заболевания, выводит из организма токсины. Наконец, льняная мука богата микроэлементами – одного только калия в ней в семь раз больше, чем в бананах. Вероятно, именно поэтому, до 30% хлебобулочных изделий в Германии, выпекается с использованием льняной муки. Льняную муку добавляют в дрожжевое и пресное тесто, в первые и вторые блюда, используют в составе панировочной смеси для приготовления котлет и биточек.

Сертификат № РОСС RU.АЯ79.Н08946

Льняное масло «Красный рубин»

масса 250 гр.

~~485 р.~~ **399** р.

Льняное масло для жителей России является генетически наиболее подходящим источником Омега 3 кислот – в отличие от широко известного рыбьего жира. «Красный рубин» является базовым многокомпонентным экстрактом на основе льняного масла, а, кроме того, обогащен вытяжками из зверобоя. В народе верили, что в масляный раствор на зверобое переходит кровь Иоанна Крестителя – из-за выраженного красного цвета и невиданного оздоровительного действия.

Полезные жирные кислоты льняного масла нормализуют жировой обмен, препятствуют развитию атеросклероза и гипертонии, помогают при ревматизме и онемении рук и ног по утрам. От зверобоя в масло переходят уникальные полезные вещества – гиперфорин, гиперицин и сквален, которые обладают сильным антибактериальным действием и уменьшают развитие воспалительных процессов. Это препятствует образованию тромбов и очищает сосуды.

Для достижения устойчивого оздоровительного эффекта льняное масло необходимо принимать 4-6 месяцев. **Внимание! На льняном масле нельзя жарить!**

Сертификат № C-RU.АЯ79.В.00788

Противопоказания к льняным продуктам: индивидуальная непереносимость. Не является лекарственным средством.

МЕДПОЧТА™ Сделать заказ: телефон горячей линии **8 800 200 0282** (звонок бесплатный), **www.med-post.ru**, почтовый адрес: **630099, г. Новосибирск, а/я 475**. В письме укажите название товара, Ваши ФИО, обратный адрес. Оплата за почтовые услуги составляет 170 рублей. Мы всегда ждем Ваших пожеланий и предложений для следующих выпусков программы «Здоровые люди – здоровая страна».

ООО «Медпочта», г. Новосибирск, ул. 1-ая пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1065445007825

Растение номера

Полынь обыкновенная
(Artemisia)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой до 1,5 м. Стебли прямостоячие, ребристые, вверху шерстистовойлочные, ветвистые, внизу деревянистые. Листья перисторазделъные, с верхней стороны темно-зеленые, снизу — бело-войлочные. Цветки мелкие, желтые, собраны в прямостоячие или поникшие метельчатые соцветия. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена по всей России, произрастает по берегам рек, озер и прудов, на сырых лугах, влажных опушках, полянах, на огородах.

Подробнее о растении читайте на стр. 73

09011
4 607161 020036 >